ما يجب أن تعرفه كل امرأة

مرحلة المراهقة

فتيات ..
وتساؤلات حائرة

محمد كامل عبد الصمد

مكتبة الدار العربية للكتاب

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت: ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم: (٧١)

ما يجب أن تعرفه كل امرأة

مرحلة المراهقة

فتيات ..

وتساؤلات حائرة

مكتبة الدار العربية للكتاب
16 عبد الخالق ثروت تليفون: 3910250
فاكس: 3909618 ص.ب 2022 - القاهرة
E-mail:info@almasriah.com
www.almasriah.com

طبع: آمون ت: 7944517 - 7944356
رقم الإيداع: 2005 / 3000
الترقيم الدولى: 6 - 375 - 293 - 977
جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة
الطبعة الأولى : ذو الحجة 1425هـ - يناير 2005 م

١٥٥,٤
٤ م ف

ما يجب أن تعرفه كل امرأة

مرحلة المراهقة

فتيات .. وتساؤلات حائرة

محمد كامل عبد الصمد

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم: (٧١)

مكتبة الدار العربية للكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿إِنْ أَحْسَنتُمْ أَحْسَنتُمْ لِأَنفُسِكُمْ ۖ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾

سورة الإسراء الآية السابعة

إهداء

إلى روح أمى ..

لقد مَرَّ على غيابِكِ عن دنيانا قرابة أربع سنوات بعد أن مَرِضْتِ بمرض عضال. ولكن رضيت بما أرادته لك الأقدار. وتحملتِ آلام المرض ابتغاء ثواب ربك، حتى لقد كنت أصحو فى جوف الليل، فَأَجِدُكِ جالسةً فى فراشِكِ من شدة الألم وعجزك عن الاستلقاء، فإذا سألتُكِ إشفاقًا عما بِكِ، أنكرْتِ ما تُعَانينَهُ من ألم، وزَعَمْتِ لى أنكِ تنتظرين صلاة الفجر.

نعم ... كنت تحاولين إخفاء آلامك وألاَّ يعلم بها أحد سوى خَالِقِك، متمثلة بقوله تعالى: ﴿ **وإذا مَرِضْتُ فهو يَشْفِين** ﴾

يقولون إنَّكِ رَحَلْتِ يا أمى عنا .. ولكن كيف رحلْتِ وأنت مازِلْتِ أمامى أنظر إليكِ فى خيالات صُورٍ ثلاثٍ باقية؟!

أستغفر الله إذا قلت: لقد رحلتِ يا أمى عنا، لأنك مازلت تعيشين فى خاطرى ووجدانى، وتُقيمين فى أعماقي وسكناتى...

فما زال صوتك يرن فى أُذُنَىَّ وأنتِ تنادينني من حجرتك حين أتأخر للمجىء إليك صباحًا وتسألينى: لماذا لم تُصَبِّحْ علىَّ؟

ومازال صوتك يشدو بالقرآن وأنت ترتلينه بخشوع وسكينة، وتحرصين على حفظ وتسميع سورة "تبارك" وأنت تقولين إنها تنجينى من عذاب القبر، وتشفع لى يوم القيامة.

ومازلت أراكِ فى جلستك المميزة، ونظرتك الحانية وأنتِ تشاركيننى تناول الغداء، أو تكونى معى أثناءه إذا تأخرتُ عن تناوله معك... صحيح أنى أنظر إلى مكانك فى فراشك فأجده خاليًا منكِ، إلا من صورتك، وقد ارتسمتْ على وجهك ابتسامة الرضا التى تشع إشراقًا وضياءً فى ظُلمة وَحْدَتى.

أمي ... كم أشتاق أن أتحدث معكِ بما يدور فى نفسى، وترانى أنظر إليكِ وأخاطبك بما يحدث فى عالمنا الآن...

إننى أجدك تزورينى دائمًا فى أحلام منامى، فأراكِ فى أبهى صورة، فتسعد أيامى بعدها، ولاسيما فى الرؤيا التى رأيتكِ فيها تُقدّمين لى طعامًا ما ذقتُ أحلى منه من قبل.

هل تعلمين يا أمى أننى أترك حجرتى كثيرًا، لأكون ضيفًا عليكِ فى حُجرتكِ وأنامَ على فراشك؟ وكثيرًا ما أسأل نفسى: هل سيظل فراشك خاليًا؟ فتجيب نفسى على نفسى: إنها انتقلت إلى فؤادك ولن تغادره، فأنظر إليها فيه فأجدها تبتسم راضية!

نعم ... أعرف بأن الموت حق، ولكن الفراق مؤلم بحق.

رحمكِ الله يا أمى... وقد شيعك الله، فأمر جنودًا له فى الأرض يشيعونك فى جنازة عسكرية، فى ظاهرها مجاملة لشقيقك العميد فى السلاح البحرى فى حين أنها فى حقيقتها احتفاء بك وأنت تُزَفّينَ إلى السماء ..... جنازة تَحَدَّثَ عنها القاصى والدانى.

أمى ... ما أروعك وأنا أتمنى تقبيل قدمك !! ألم يَقُلْ رسولنا الكريم: "الجنة تحت أقدام الأمهات"؟!.. فما بالى وأنا أُقَبِّلُ رأسك؟!

أجل .... ما أروعك، وأنت المرأة التى كفتنى عن أية امرأة، فلم أقترن بأحد سواك.

إننى أستعيد ما قاله أحد الصالحين مُعَزّيًا خامس الخلفاء الراشدين عمر ابن عبد العزيز فى ولده الصالح الذى قضى نحبه حين قال له: "إن الذى كان لك فى الدنيا سرورًا قد أصبح لك فى الآخرة أجْرًا".

أجل .. إننى أدخر صبرى على فراقك أجرًا عند الله، ابتغاء نَيْلِ وَعْدِهِ:

﴿ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ۝ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴾

صدق الله العظيم

تمهيد:

من حق كل أنثى أن تعرف جيدًا كل ما يتعلق بأنوثتها .... فالحقيقة ـ هنا ـ تضئ أمامها الطريق، سواء كان ذلك فى مرحلة المراهقة، أو فى فترة ما قبل الزواج، أو ما بعد الأمومة، أو حتى فى مرحلة الشيخوخة.

فكل مرحلة من هذه المراحل لها ملامحها ومشاكلها أيضًا ... ولذا، فمن الضرورى أن تعرف الأنثى كل ما هو طبيعى، لتكتشف فى مرحلة مبكرة كل ما هو غير طبيعى، وبذلك تسارع بعلاج متاعبها بلا عذاب، ومشاكلها بلا توتر.

وفى سلسلة هذا الكتاب التفاصيل العلمية الدقيقة لكل مرحلة من مراحل حياة الأنثى، وما يتعلق بها من نصائح وتحذيرات، وتجارب وخبرات الآخرين، التى يمكن أن يُستفاد منها.

وقد حرصنا على أن نقدم نوعية من الكتابات تخدم العقلية التى أضناها الملل والضيق من القراءة المتأنية، والاطلاع على الكتب المتخصصة، أو الموسوعات العلمية أو التقارير والنشرات الدورية التى تنشرها المجلات العلمية، أو تتطرق إليها المؤلفات والمجلات العامة التى ربما لا يتسع الوقت والتهيئة الذهنية لها ... الأمر الذى يتطلب منا البحث الدائب حول تلك المراجع المتخصصة وغيرها من مصادر شتى للحصول على بيانات ومعلومات وفيرة تهم كل أنثى ـ فتاة أو سيدة ـ لتخدم ما نتناوله من موضوعات سلسلة كتابنا "ما يجب أن تعرفه كل امرأة".

والحق يقال، إن البحث الدائب وراء المعلومة متعة يلتذُّ بها من يبحث عن الحقيقة .. أى حقيقة تعترض حياة المرء اليومية، فيتدبر فى طياتها بالبحث عن مدلولاتها ومعطياتها الكائنة فيها، وتأثيراتها النافعة أو الضارة..

أجل .. إنها متعة، ولكن متعة مضنية، تتطلب الكدّ والجرى وراء المعلومة، إذا وجدها الباحث يُسرع باقتطافها، كالجائع الذى يجد ثمرة يانعة فلا يتركها حتى يلتهمها عن آخرها.

تلك هى طبيعة الباحث عن الحقيقة ـ خلقه الله بها ـ يشعر دومًا بالظمأ الشديد المِلْح الذى لا يرتوى، بل على النقيض إذا ارتوى ازداد ظَمَؤُهُ! ألم يكن باحثا دَؤوبًا متنقلاً لاهثًا من مرجع لآخر؟ لا يقنع بما توصل إليه من معلومات وبيانات ومن ثم يعود ليلهث من جديد وراء معلومة أخرى تدعمها وتشفع لها بالصدق العلمى التجريبى.

والذى يهمنا أن نقرره هنا .. أن أى باحث صادق مع نفسه لا يخرج إلا بنتيجة تقفز أمام عينيه تعلن فى حَسْمٍ مدى الحكمة التى من جرائها أَوْصَى الشرع الحكيم بالمرأة، حيث يقول رسولنا الكريم ـ صلى الله عليه وسلم: "اسْتَوْصُوا بالنساءِ خَيْرًا، فما أكْرَمَهُنَّ إلا كريمٌ، ومَا أَهَانَهُنَّ إلَّا لئيم".

ومن هذا المنطلق كان اهتمامى بالمرأة، والذى انبثق منه سلسلة كتابنا الذى بين يديك.

والله أسأل أن يجعل عملى هذا خالصًا لوجهه الكريم، وأن يتقبله منى يوم العرض عليه.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

دمياط فى التاسع من جمادى الآخرة ١٤٢٤هـ.

الموافق السابع من أغسطس ٢٠٠٣م.

المؤلـــف

مقدمة

الحقيقة التى لا تقبل نقاشا، أننا إذا كنا صادقين حقًا فى أن ننظر نظرة موضوعية إلى المستقبل، فإن نقطة البداية تتركز على الطفل والمرأة فى مُقتبل حياتهما.

ولقد سبق أن تناولنا موضوع مرحلة "الطفولة" بالمعالجة المستفيضة فى كتابنا "طفلك الصغير، هل هو مشكلة" .. ومن ثم تَطَلَّبَ الأمر أن نتناول فى كتابنا هذا ـ الشق الثاني من نقطة البداية: المرأة فى مقتبل حياتها، ونعنى بها مرحلة المراهقة التى تبدأ من سن البلوغ وما يصاحبها من تَغَيُّراتٍ حيوية، مما يجعلها من أخطر مراحل حياة الإنسان، حيث قد يَمْتَدُّ تأثيرها مدى الحياة.

وتعد هذه المرحلة ـ بوجه خاص ـ هى أكثر فترات العمر حَرَجًا فى حياة الفتاة، فهي بمثابة عُنق الزجاجة التى يتعين عليها أن تعبرها خروجًا من حياة الطفولة إلى حياة النضج والأُنوثة، لذلك تتصف هذه المرحلة بكثرة المشاكل التى تحاصر الفتاة وهي تخوض فترة التحوّل المهمة،،، وتتفاقم هذه المشاكل كلما حاولت الفتاة المراهقة ممارسة نوع من الاستقلال الشخصى، وإصدار الأحكام، وتقييم الأمور بواسطة عقلها وحدها، أو مفاهيمها الفتية الخالية من التجارب.

الآن .. نحن أمام فتاة مراهقة، عديمة الخبرات، أو حظها منها قليل، وتحاصرها المشاكل، فتعجز عن حلها، فتكون النتيجة الوحيدة والمنطقية التى تستشعرها هى الإحباط وخيبة الأمل، مما يترتب عليها أحاسيس رهيبة بالضيق، الذى يمكن أن يصل إلى حد الإحساس بألمٍ فى الجسم يكون مصحوبًا فى العادة بصداعٍ شديد.

وبهذه المناسبة يمكن أن نقول لكل فتاة فى هذه المرحلة: إن المشاكل مهما كانت ضخامتها لابد أن يكون لها حل .. وما يهمنا ـ الآن ـ هو كيفية القضاء على أحاسيس الضيق والإحباط، وما يصاحبها من قلق وأعراض جانبية، كالصداع وغيره.

ومن المعلوم أن اجتياز هذه المرحلة بسهولة ويسر يتطلَّب الإلمام بكثير من الجوانب البيولوجية والفسيولوجية والنفسية التى تتميز بها.

وهذه التغيرات الحيوية جزء لا يتجزأ من مراحل نمو المرأة منذ تخطيها مرحلة الطفولة وعندما تصير فتاة بالغة .. فإذا عرفنا كيف نتفهمها ونعالجها بحكمة اختفت مشاكل تلك المرحلة فى الوقت المناسب .. أمَّا إذا أسأنا فهمها وعلاجها فسوف تتعقد الأمور وتزداد سوءًا ، وتعيش مع الفتاة وتصير من سماتها فى المستقبل.

ومن هنا يهمنى أن أشير إلى أن مجال مرحلة المراهقة خصب ، يتطلب التطرق فيه دومًا بالبحث والكتابة ، ولا سيما أن هناك موضوعات عدة يتطلب الأمر فيها تسليط الأضواء عليها ، ليستفيد ويفيد منها المعنيون بهذا المجال الذى عظم شأنه فى حياة الإنسان.. وحسبنا فى هذا المقام أننا نتناول مفاهيم وحقائق ثابتة ، قد يغفلها البعض ، وقد يجهلها أو ينكرها البعض الآخر، إلا أنه يجب أن نزيل الركام عنها لتظهر واضحة جلية للعيان ، ولذا فقد تناولنا هنا موضوعات عديدة تهم كل فتاة فى هذه المرحلة على مدار عدة فصول من كتابنا هذا.

وقد استأثر الفصل الأول منها بحقائق ونصائح طبية ، من ذلك : ما يجب أن تعرفه كل فتاة وهى فى انتظار أول دورة شهرية ، وما تعانيه من صداع نصفى ، وكيف تعالجه دون أدوية وعقاقير طبية ، وكيف تتغلب على الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم؟ ... وما يجب أن تحرص عليه فى غذائها ..... وغير ذلك من حقائق ونصائح طبية.

ثم تطرق الفصل الثانى إلى مشكلات نفسية ونصائح من علماء النفس ، مثل الإحساس بالفشل ، وكيفية التغلب عليه ...وفقدان الثقة فى الصديقات وفى الناس .. وكيفية مواجهة الأرق .. والمعاناة من اللعثمة والخجل ، وحل تلك المشكلة ، وغيرها من مشكلات نفسية أورد لها علماء النفس نصائحهم.

وجاء الفصل الثالث مكملاً لسابقه ، حيث تناول إرشادات نفسية تحت عنوان حياتك - من تعاسة إلى سعادة "استعرضنا فيه نماذج ومواقف من الحياة تجعل المرء يوقن تمامًا أن الله تعالى قد أنعم عليه بنعم وفيرة ومزايا كثيرة قد حُرم مَنها الكثيرون ،

وقد ركزنا على هذه الجزئية فى موضوع "لا تحزنى"، فضلا عن إرشادات عملية تدعونا لتطبيقها فى واقع حياتنا ..

ويمضى بنا الكتاب ليصل إلى فصله الرابع ليعرض لنا مقومات الشخصية الجذابة.. وقد تساءلنا فيه : هل أنتِ شخصية جذابة؟ ... وهل تعلمين أن النفس المتفائلة الباسمة تتغلب على الصعاب؟ .. وأن المرح يجذب الأصدقاء والأحباب .. وماذا تفعلين حتى تكونى محبوبة؟

هذا، وهذه السلسلة من الكتب تحمل عنوان "ما يجب أن تعرفه كل امرأة"، والتى تتكون من عدة أجزاء على نحو يتيح لكل فتاة وامرأة منذ بلوغها إلى مرحلة انقطاع الحيض أن تتعرف على كل ما يعنيها من أمور حياتها البيولوجية "الحيوية" والطبية والنفسية والاجتماعية، وذلك فى إطار حرصتُ أن يكون جذابًا ومفيدًا ما استطعت إلى ذلك سبيلاً... وأرجو أن أكون قد وفقت إلى ذلك.

والله أسأل أن يجعل عملى هذا خالصًا لوجهه الكريم، وأن يتقبله منى يوم العرض عليه.

" وما توفيقى إلا بالله، عليه توكلت وإليه أُنيب".

محمد كامل عبد الصمد

دمياط فى التاسع من جمادى الآخرة ١٤٢٤ هـ

الموافق السابع من أغسطس ٢٠٠٣م

حقائق ونصائح طبية

- ما يحب أن تعرفيه عن الدورة الشهرية.
- فى انتظار أول دورة شهرية.
- الجمع بين النشويات والبروتينات.. خطأ!!
- الحلاوة الطحينية .. غذاء ضرورى للفتيات بوجه خاص.
- إدمان الشيكولاته.
- ضبط مواعيد النظام الغذائى.
- .... وموضوعات أخرى.

ما يجب أن تعرفيه عن الدورة الشهرية.

عندما تفاجئك دماء الدورة الشهرية لأول مرة ، فقد تضطربين وتتصورين الأمر على غير حقيقته ، والسبب أن معلوماتك فى هذا الصدد قد تكون غير واضحة ، من أجل هذا يجب أن تعرفى الصورة العلمية الكاملة عن هذا الحدث الهام فى حياتك ، وفى حياة كل أنثى.

تبدأ الدورة الشهرية مع سن البلوغ عند الفتيات ، حيث تبدأ بين سن الثانية عشرة والخامسة عشرة ، وتكون عادة غير منتظمة فى البداية ؛ فقد تحدث كل بضعة أشهر أحيانًا ، وقد تحدث على فترات قصيرة أحيانًا أخرى ، ثم تنتظم فى حدود سنتين أو ثلاث.

وعمومًا ، فإن الدورة الشهرية تحدث كل ٢٨ يومًا ، من أول يوم فى الدورة إلى أول يوم فى الدورة التالية.. وكل فتاة أو سيدة لها مدة معينة ، وأن الدورة تحدث بين ثلاثة وخمسة أسابيع تعتبر عادية ، وعادة ما تكون المدة بين ثلاثة وخمسة أيام ، وتعتبر المدة طبيعية أيضًا إذا وصلت إلى سبعة أيام.

وتبدأ الدورة الشهرية بإفراز سائل أحمر قاتم قرمزى يكون من دم ومخاط ، غنى بكرات الدم البيضاء ، وقطع من الغشاء المبطن للرحم ، وبعض خلايا المهبل المتساقطة ، ويكون له رائحة مميزة ، نتيجة نشاط البكتيريا وتحلل الأنسجة ، وكذلك بسبب إفرازات الفرج ... وتختلف كمية الدم التى تفقد عادة من ٥٠ إلى ١٥٠ سم^3 ، وفى المتوسط تكون ٥٠ سم^3 ، أى أوقيتان.

ويلاحظ أنه عندما تبدأ الدورة الشهرية فإنها تكون - لمدة عام تقريبًا - غير مصحوبة بتبويض ، وتكون عادة غير منتظمة ، ويكون نزول الدم فى الحالات غير المصحوبة بتبويض لا يختلف عن الحالات المصحوبة بتبويض ، فيما عدا غياب قطع صغيرة جدًا من الغشاء المبطن للرحم ، والتى تسقط مع دم الحيض فى حالات التبويض.

ويمكن تقسيم الدورة إلى جزأين:

الجزء الذى يسبق التبويض .. والجزء الذى يلى التبويض، والأخير هو الأكثر ثباتًا، أى أن المدة بين حدوث التبويض والدورة التالية هى حوالى(*) أربعة عشر يومًا أو خمسة عشر يومًا، ولذلك، فإنه مهما اختلفت فترة الدورة، فإن الجزء الذى يلى التبويض هو دائمًا ثابت، وهذه النقطة لها أهمية كبرى فى توقيت حدوث الحمل، وكذلك فى استغلال فترة الأمان، وهى الفترة البعيدة عن التبويض كطريقة لمنع الحمل.

ومن المعروف أن موعد بداية الدورة الشهرية يختلف من بلد إلى آخر، ومن شعب إلى آخر، ولكن لوحظ أن هناك عدة عوامل تؤدى إلى تقدم موعد بداية الدورة الشهرية، مثل:

- ارتفاع مستوى المعيشة، وتوفر التغذية الجيدة.
- زيادة عوامل الإثارة الجنسية.
- زيادة الوعى والمعرفة بالأمور الجنسية.

وكثيرات يعتقدن أن الدورة غير منتظمة، وأنها تتقدم أو تتأخر أيامًا عن موعدها، فى حين لو اهتمت الفتاة أو السيدة بكتابة وتسجيل أيام الدورة بدقة، لفوجئت بأنها تأتى فى صورة طبيعية تمامًا فى أغلب الأحوال، ذلك أن الدورة الطبيعية تأتى كل ثلاثة أو خمسة أسابيع - كما سبق أن ذكرنا - وأى شىء خلال هذه المدة يُعَدُّ طبيعيًا.

وجدير بالذكر أن الدورة الشهرية تعتمد على مبيض ورَحم سَلِيمَيْنِ، يسمحان بنزول الدم فى صورة طبيعية، وكذلك على سلامة الغدد التى تؤثر على المبيض، وأهم هذه الغدد الغدة النخامية، وجزء صغير أسفل المخ متصل بهذه الغدة، وبسبب

(*) لقد قدرت عدد الفُوَط الصحية فى المتوسط التى تُستخدم خلال ٢٤ ساعة ثلاث فوط، اثنتان أثناء النهار وواحدة فى الليل .. أى تحتاج الفتاة أو السيدة من ١٢ إلى ١٥ فوطة طوال مدة الدورة ... وفى الغالب يكون الدم سائلاً ولا يميل إلى التجلط، لأنه يتجلط أولا فى الرحم ثم يذوب، وفى هذا الصدد نشير إلى أن عدم نزول دم الحيض ليس معناه وجود الدم محتجزًا داخل الرحم، ولكنه نتيجة عدم سقوط الغشاء المبطن للرحم.

اتصال الغدة النخامية ـ باعتبارها أهم غدة يعتمد المبيض فى نشاطه على إفرازها بالمخ ـ فإن عدم انتظام الدورة أو تأخيرها ينتج عن أى عامل نفسى تتعرض له المرأة.. وقد تبين أن نحو ٦٠٪ من أسباب تأخر الدورة يرجع إلى عوامل نفسية، كالخوف من حدوث الحمل، أو الخوف من عدم حدوث الحمل أو وفاة عزيز، أو تغيُّر محل الإقامة، أو مكان العمل، أو غير ذلك من العوامل التى تؤثر فى النفس.

❑ ❑ ❑

دم كثير .. دم قليل:

لا يجوز أن تقارن الفتاة كمية الدماء التى تفقدها فى كل دورة شهرية بكمية الدماء التى تفقدها شقيقتها، أو أمها، أو زميلتها .. فحجم الدورة الشهرية مثل صورة البصمات أو الصورة الشخصية للمرأة التى تختلف عن أى امرأة أخرى،

والخلاف الذى نعنيه هنا يكون فى كمية الدماء المفقودة، وفى الفترة التى تستغرقها الدورة الشهرية، فضلاً عن موعد حدوث الدورة.

كما تختلف الأحاسيس التى تحدث خلال فترة الدورة الشهرية من فتاة إلى أخرى أيضًا وعلى هذا الأساس يكون من الخطأ الجسيم أن نرسم صورة جامدة محددة ونحاول أن نطبقها على كل الفتيات، فعلى سبيل المثال يعتقد البعض أن الدورة الشهرية يجب أن تكون كل ٢٨ يومًا، وأنها يجب أن تستمر أربعة أيام، وأنها يجب أن تبدأ فى يوم مُحَدَّد.

كل هذه اعتقادات خاطئة، فقد يحدث أن تجد الفتاة التى تؤكد أن كل هذه القواعد تحدث عندها، ولكن يمكن أن نلتقى بأعداد هائلة من الفتيات لا يحدث أى شىء من ذلك عندهن .... ومع هذا فإن الطبيب يؤكد أن حالتهن طبيعية.

وكثيرًا ما تنزعج الفتاة إذا تأخرت دورتها الشهرية أو تقدمت يومًا أو يومين، ومن ثم تذهب تلك الفتاة إلى الطبيب وهى تُصِرُّ وتلح على تسجيل نوع الدواء الذى ينظم موعد الدورة ويحدده!

وعلى هذا يجب أن يحدد الطبيب السبب فى هذا التأخير أو التقدم المتكرر للدورة الشهرية.

ونشير هنا إلى أنه ليس من المقبول إطلاقًا أن تستمع الفتاة إلى نصيحة زميلة لها.. وإذا أرادت أى فتاة أن تعرف ما إذا كان نشاط المبيض منتظمًا أم لا فما عليها إلا أن تراجع شيئًا بسيطًا، وهو : انتظام موعد الدورة، فإذا كان موعد الدورة منتظمًا كان معنى ذلك أن المبيض يؤدى دوره على الوجه الأكمل.

إن ما يجب أن تعرفه كل فتاة وامرأة، أن هناك أمرًا يتلقاه الرحم من المبيض، ومن ثَمَّ تحدث الدورة الشهرية حسب ميعاد صدور هذا الأمر .. وعلى هذا الأساس يمكن اعتبار الدورة الشهرية طبيعية إذا حدثت كل ثلاثة أسابيع، أو أربعة، أو خمسة.. أمَّا إذا حدث أن جاءت الدورة فى مدة أقل من ثلاثة أسابيع، أو بعد مدة أكثر من خمسة أسابيع، فَهُنا يصبح من المستحسن استشارة الطبيب المختص(*).

أمَّا عن هذه الفتاة التى تحاول أن تضبط موعد الدورة الشهرية على أساس حدوثها كل فترة تختارها هى، فهذا خطأ كبير.

صحيح أن ذلك ممكن باستخدام بعض الهرمونات ولكنه أمر غير سليم من الناحية الصحية.

❑ ❑ ❑

اضطرابات الدورة الشهرية:

قد تحدث بعض الاضطرابات فى انتظام الدورة الشهرية .. ومن هذه الاضطرابات ما يلي:

١ ـ انقطاع الدورة لأسباب فسيولوجية، وذلك قبل البلوغ، أو الحمل، أو الرضاع، أو الوصول لسن اليأس .. أو لأسباب مرضية، مثل أمراض الغدة النخامية، أو الغدة الدرقية، أو المبايض، كضمورها، أو تعرضها للأشعة، أو إزالتها، أو

(*) يجب أن تعرف كل فتاة عن الدورة الشهرية بأنه أمر طبيعى مثل الحديث عن الأكل والشرب، فالدورة الشهرية وظيفة من وظائف الجسم، فكما أن الحديث عن الهضم شيءٌ عادى فإن الحديث عن الدورة الشهرية يجب أن يكون كذلك.

إصابتها ببعض الأورام، أو الإصابة بأمراض فى الرحم، أو إذا كان غشاء البكارة مسدودًا.

٢ ـ زيادة كمية النزيف أو استطالته أيام الدورة الشهرية كما يحدث فى بعض حالات الإصابة بالورم الليفى، أو اضطراب الهرمونات، أو التعرض للإصابة بسرطان الرحم، وخلافه.

٣ ـ نقص فى كمية النزيف، ويكون سببه فى غالب الأحيان الإصابة بضمور الجهاز التناسلى.

٤ ـ حدوث حرقان فى أثناء الدورة الشهرية نتيجة بعض التَّغَيرات التى تطرأ على الوسط المهبلى، وينتج عنها نشاط لبعض الفطريات التى تُحدث التهابات مهبلية، ومن ثم تسبب الحرقَان [(١)].

وعمومًا، فإن اضطراب الدورة الشهرية قد ينتج عن حدوث خلل فى نشاط المبيض، وقد يكون هذا الخلل ناتجًا عن وجود عيب فى المبيض نفسه، أو بسبب الاضطرابات الصادرة من المخ [(٢)]، والتى تؤثر على نشاط المبيض .. وفى كلتا الحالتين يمكن الوصول إلى مكان الخلل بعمل التحاليل والأشعات اللازمة.

❑ ❑ ❑

آلام الدورة الشهرية:

تُعَدُّ آلام الدورة الشهرية من أكثر المشاكل التى تواجه الفتيات فى بداية حياتهن .. وتبدأ الآلام بعد سنتين تقريبًا من أول دورة، مع أول أيامها أو قبلها بيوم، وتتركز فى الظهر وأسفل السرة، وأحيانًا فى أعلى الفخذين، وهى أقرب إلى التقلصات أو المغص ... وتستمر عدة ساعات .. وبرغم انتشارها، فإن الحالات الشديدة التى تستدعى استشارة الطبيب تُعَدُّ قليلة، وعلاجها بسيط، وهو عبارة عن المسكنات التى لا تسبب الإدمان، كالأسبرين ومشتقاته ،، وأحيانًا ينصح الأطباء باستخدام

---

(١) يلاحظ أن هناك سببًا آخر يمكن أن ينتج عنه الحرقان، وهو الحساسية لبعض الأنسجة المستخدمة فى صناعة الحفاضات المستخدمة فى أثناء الدورة الشهرية.

(٢) من ذلك ـ على سبيل المثال ـ انقطاع الدورة الشهرية لمدة ثلاثة أشهر، مع اقتراب ميعاد الزواج، والتى يرجح أنها تكون ناتجة عن وجود اضطرابات هرمونية بسبب الاضطراب العصبى.

حبوب منع الحمل فى الحالات الشديدة التى لا تستجيب للمسكنات، فضلاً عن النصيحة بالزواج والحمل، حيث تختفى هذه الآلام تمامًا بعد الحمل والولادة(*).

الأعراض التى تسبق فترة الحيض :

من أكثر هذه الأعراض شيوعًا: التقلب المزاجى، والاكتئاب، والمغص الحاد، وانتفاخ فى البطن، وشهية كبيرة للطعام، وخاصة الحلوى.

ومن تلك الأعراض أيضًا الشعور بالصداع، وآلام فى العضلات، وألم فى الصَّدْر، وشعور بالوهن، وظهور حَبّ الشباب.

فإن كانت تلك الأعراض تؤثر على الأنشطة الطبيعية للفتيات وتركيزهن، والحاجة الملحة للاستلقاء، فهذا يمكن معالجته.

طرق المساعدة :

تعتمد المساعدة على تخفيف الآلام تبعًا للأعراض التى تختلف بين فتاة وأخرى، فتناول كربونات الكالسيوم مثلاً بشكل منتظم مرتين يوميًا يعمل على التخفيف من الاكتئاب، وتقلب المزاج، والشهية الكبيرة للطعام.

ومن المفيد تناول الفواكه والخضراوات، وكل أنواع الحبوب .. ومن المفيد أيضًا تخفيف كمية الملح، وزيادة السوائل، وذلك لمنعه للانتفاخ.

ومن الضرورى كذلك تقليل كمية السكر وشرب المنبهات.

وجدير بالذكر أن هناك بعض الأدوية التى تعمل على تسكين ألم التشنجات البطنية، والصداع، وآلام العضلات، مثل "الأسبرين"، و"الايبوبروفين" و"مابروكسين" .. وينصح المختصون بتناول العلاج ثلاث مرات يوميًا فى الأيام الثلاثة أو الخمسة قبل موعد الحيض، كما ينصحون بممارسة الرياضة وطرق الاسترخاء، كممارسة اليوجا التى يمكن أن تساعد على تخفيف الألم.

❑ ❑ ❑

(*) أنت ومتاعب المراهقة: مجموعة من كبار الأطباء المتخصصين - "الكتاب الطبي الصادر - عن دار الهلال.

فى انتظار أول دورة شهرية:

قد تمر سنوات ولا تحدث أول دورة شهرية .. لماذا؟

قد يكون السبب هنا وراثيًا .. بمعنى أن الذى حدث مع هذه الفتاة يكون قد حدث أيضًا مع والدتها أو خالتها أو عمتها، حيث بدأت الدورة عند كل منهن فى سن متأخرة .. هذا احتمال.

ولكن هناك احتمالات أخرى عديدة .. وكل احتمال يمكن أن يسبب حدوث التأخير فى وصول دماء أول دورة، مثال ذلك:

قد يكون وزن جسم الفتاة أقل من الوزن الطبيعى .. أى نحيفة جدًا.

أن تعمد الفتاة إلى إنقاص وزنها باتباع نظام غذائى صارم، أو ما يسمى بـ "الرجيم"، وذلك بحثًا عن الرشاقة.

أو تكون الفتاة من هاويات أداء الرياضة البدنية بانتظام وبكثرة، وبعنف أيضًا.

أو تكون الفتاة تحت ظروف نفسية قاسية.

وفى كل حالة من هذه الحالات يحدث الاضطراب وعدم التوازن الهرمونى، والذى ينتهى بعدم وصول دماء الدورة الشهرية للمرة الأولى.

ويلاحظ أن المشورة الطبية ضرورية هنا، لتحديد السبب فى عدم وصول دماء الدورة الشهرية، فقد يكتشف الطبيب وجود عيب فى تكوين الجهاز التناسلى (المهبل أو الرحم أو المبيضين).

أو يكون غشاء البكارة مسدودًا، ومن ثم لا يمكن للدماء أن تخرج .. وفى هذه الحالة يمكن إصلاحها جراحيًا بكل سهولة.

أو يكون هناك اضطراب هرمونى، حيث إن أى اضطراب فى هرمون معين يترتب عليه اضطراب هرمونات أخرى.. وهنا يسأل الطبيب ليعرف:

هل الفتاة مصابة بمرض السكر، أو التهاب الكبد، أو اضطراب فى الغدة الدرقية، أو الغدة فوق الكلوية، أو تعانى من سوء التغذية، أو تعانى من السّمنة المفرطة، أو النحافة الزائدة؟

هل الفتاة تزاول الرياضة العنيفة؟.. هل تتعرض لإشعاعات أو مواد كيميائية؟ .. هل تتعرض لضغوط نفسية قاسية؟

وعلى ضوء دراسة كل هذه الاحتمالات يبدأ البحث فى الإجابة عن السؤال الهام: لماذا تأخرت الدورة الشهرية؟

وبعد معرفة كل هذه الظروف يبدأ الطبيب الفحص الطبى العام بعد أن يتأكد الطبيب من نمو الثديين، وظهور شعر العانة، وطول الجسم ووزنه، حيث من المعروف أن تلك العلامات تسبق حدوث الدورة بعامين" وبعد الفحص الطبى يمكن أن يُجرى الطبيب التحليلات اللازمة للتأكد من حالة الهرمونات.

❑ ❑ ❑

طعام الدورة الشهرية!:

بداية .. هَلاَّ تَسَاءَلْتِ كيف تستطيعين أن تبدئى يومك وأنتِ يملؤكِ شعور بالنشاط والخفة والحيوية؛ بحيث لا تجدين فى منتصف الظهيرة أن مستويات الطاقة لديكِ قد انخفضت، بحيث تشعرين بالضيق والخمول والانكفاء على ذاتك؟

إن تناول الطعام الخطأ يمكن أن يتسبب فى إحداث اضطرابات وتقلبات جمة فى مشاعرك ،، لكن من خلال فهم كيف يؤثر كل نوع من الطعام على جسمك، وخصوصًا فى أثناء فترة الدورة الشهرية، فمن الثابت علميًّا أن للطعام تأثيرا بالغًا على حالتكِ الذهنية والمزاجية قبل وبعد الدورة الشهرية، لأن الهرمونات المضطربة يمكن أن تسبب الـ "هيبوغليكيما" (أى انخفاض نسبة السكر فى الدم)، والإصابة بآلام الثدى والانتفاخ.

ومن المهم فى هذا الوقت تناول أطعمة تُسهم فى استقرار مستويات السكر فى الدم، فزيدى حِصَّتَكِ اليومية من الفاكهة والخضراوات.

وهناك أطعمة معينة مثل السمك، ولا سيما السالمون، والدجاج،تلك الأطعمة من شأنها المساعدة فى المحافظة على هدوئك واستقرار مزاجكِ العام وَيَتَعَيَّنُ عليكِ فى الوقت ذاته ألاَّ تكثرى من تناول الأطعمة التى قد تسهم فى الانتفاخ.. وإذا

اشتهيتِ بعض الأطعمة المعززة للطاقة فَحَاوِلِي أن تتجنبى الشوكولاته فهى لا تمنحكِ سوى دفعة طاقة قصيرة وجربى بدلا من ذلك تناول اللبن الزبادى بنكهة الفاكهة.

هذا، وللحيلولة دون ذاك الشعور بالانتفاخ أكثرى من شُرب الماء والعصائر الطازجة .. ولا تَنْسَىْ محاولة تقليل الملح فى الطعام، الذى يعد مسببًا رئيسيًّا فى احتباس الماء فى الجسم.

❑ ❑ ❑

اختيار "الفوطة" الصحية المناسبة:

هناك عدة نقاط تتعلق باختيار الفوطة الصحية المناسبة، ومن أهمها ضرورة تجنب استخدام الأنواع المعطرة من الفوط الصحية، تجنبًا للإصابة بالحساسية كذلك عليك باختيار الفوطة ذات الحجم المناسب، بما يتلاءم مع غزارة الدورة.

هذا، ويتم تبديل الفوط الصحية فى أثناء الدورة كل ثلاث أو أربع ساعات كحد أقصى فى حالة الدورة الغزيرة، وكل أربع أو خمس ساعات فى حالة الدورة العادية، مع ضرورة الاغتسال بشكل جيد عند كل تغيير .. ويفضل دائمًا أن تكون الملابس الداخلية مصنوعة من القطن، مع تجنب "النايلون" .. كذلك من الأفضل اختيار المقاس المناسب، بحيث تكون مريحة وغير ضيقة، حتى لا تتسبب فى حدوث التهابات.

وأمر بديهى أنه لا يجوز مطلقًا إعارة أو استعارة الملابس الداخلية؛ بما فى ذلك "المايوهات".

❑ ❑ ❑

الفوطة الصحية الشخصية .. أم ورق التواليت؟:

تُعَدُّ الفوطة الشخصية المصنوعة من القطن أفضل ما يمكن استخدامه للتنشيف عقب الاغتسال، على أن يتم تبديل الفوطة كل يومين كحد أقصى.

ولكن نظرًا لعدم إمكانية استخدام تلك الفوط فى أثناء الدورة الشهرية، فيمكن اللجوء مؤقتًا إلى ورق "التواليت"، وذلك برغم التحفظات العديدة التى ترتبط به، نظرًا لأنه يساعد على الإصابة بالالتهابات، بسبب البقايا التى يمكن أن يتركها على

الجلد، والتى تمثل بيئة مغرية جدًّا للفطريات، إلى جانب أنه يساعد كذلك فى حالة استخدامه بطريقة خاطئة - فى الإصابة بمشكلات عديدة، وذلك عند استخدامه للتجفيف بالمسح من الخلف إلى الأمام، فى حين أن الاستخدام الصحيح هو تجفيف كل منطقة على حدة، أو المسح من الأمام باتجاه الخلف(*).

❑ ❑ ❑

قص الشعر أم إزالته تمامًا؟:

نظرًا لأن نمو الشعر فى منطقة العانة إذا كان كثيفًا قد يحول دون الوصول إلى نظافة كاملة، خاصة فى أثناء الدورة الشهرية، فيفضل أن يتم قص هذا الشعر وتقصيره قدر الإمكان وَيُعَدُّ القص أفضل من إزالة الشعر، سواء بالطريقة التقليدية أم باستخدام المستحضرات الكيميائية، نظرًا لاحتمالات حدوث التهابات فى جذور الشعر، الأمر الذى لا يمكن تلافيه إلاَّ باستخدام كريمات مطهرة قبل إزالة الشعر وبعدها، للتأكد من نظافة المنطقة.

امتلاء الأرداف .. مشكلة تورق الفتيات:

تجد الفتاة نفسها "غُصْنَ بَانٍ" لولا هذا الانبعاج الغريب أعلى الساقين، والذى لا تُجْدِين معه كل طرق "الريجيم"، كما تردد وتشكو لمعرفة مفتاح السر ... فى البداية لابد أن نطرح هذا السؤال:

لماذا تمتلئ الأرداف أكثر وأسرع من بقية مناطق الجسم؟

فنجيب : لأن الدهون التى يختزنها الجسم تتجمع فى المناطق التى تقل فيها سرعة الدورة الدموية، وهى - إلى جانب الأرداف - الفخذان والمؤخرة وتكتمل الدائرة المفرغة إذا تراكمت الدهون فى هذه المناطق، ذلك أن تراكمها يقلل كثيرًا من سرعة الدورة الدموية البطيئة بالفعل، بحيث تنعدم بالتالى عملية الاحتراق أو تكاد .. ثم يزداد تراكم الدهون يومًا بعد يوم، وساعة بعد أخرى. ومِنْ ثَمَّ يكون مفتاح السر فى هذا "الريجيم" الخاص جدا، وهو الابتعاد قدر الإمكان عن الدهون، والاعتماد على البروتينات والكربوهيدرات .. ونعنى بذلك

(*) الدكتورة سامية سعفان، استشارية أمراض النساء والتوليد فى إجابتها عن الأسئلة بأسلوب علمى مبسط بعيد عن التعقيد والخجل. (مجلة زهرة الخليج فى أحد أعدادها الأسبوعية).

تناول اللبن الحليب المنزوع الدسم بدلا من حليب كامل الدسم، والقشدة.

تناول لحم الدجاج دون جلد، والأسماك بدلاً من اللحوم السمينة، كلحم الضأن، واللحم البقرى أو الجاموسى "الكندوز".

الابتعاد عن التحمير، فالطعام المسلوق أفضل، والمشوى أَلَذُّ، والابتعاد عن أكل الكيك والجاتوه، وغيرهما من الحلوى الدسمة المصنوعة من السمن والسكر بنسب مرتفعة.

الابتعاد عن تناول الكريمات بأنواعها، والحرص على تناول اللبن الزبادى بدلاً عنها.

الابتعاد عن الفول السودانى والفستق وغيرهما مما يعرف بـ "التسالى".

بقى أن نهمس فى أُذُنُكِ: بأنك لن تشعرى أبدًا بالجوع، فهذا "الريجيم"(*) لن يُبعدك كثيرًا عن الأكل، ولكن بالحذر من الدهون والنشويات والسكريات المفرطة.

وجدير بالذكر أن صِغَرَ السن ليس هو العامل الوحيد لبقاء الأرداف مشدودة وقوية، وإنما الأمر يتطلب أيضًا ممارسة رياضة بسيطة يوميًا، مثل شد عضلات المؤخرة بقوة، والمحافظة على ذلك الوضع لمدة دقيقة ثم إرخائها، وإعادة التمرين بقدر الإمكان .. وهذا التمرين كفيل بشد العضلات، ولا يستغرق مدة طويلة، ولا أى جهد يذكر.

هذا، ويمكن للفتاة أن تمارسه فى أثناء قيامها بأعمال المنزل المعتادة.

وهناك تمرين آخر يمكنكِ مزاولته، مثل الجلوس على الأرض، والركبتين ملامستين للذقن، والأذرع ملتفة حول الركبتين، مع إرجاع الجسم إلى الخلف حتى تلامس الكتف الأرض، ويرتفع الردف إلى الأعلى ثم العودة للوضع الأول .. وإعادة هذا التمرين عشر مرات يوميًا.

(*) يلاحظ أن هذا "الريجيم" قد اكتشفته بمحض الصدفة البريطانية "روز مارى كونلي" عندما اضطرت لاتباع نظام غذائى لمدة ثلاثين أسبوعًا للتخلص من حصوة مرارية .. وكم كانت دهشتها شديدة عندما اكتشفت أنها لم تتخلص من مشكلتها الصحية فحسب بل تخلصت أيضًا من سبع بوصات فى "منطقتى الردفين، وخمس بوصات ونصف البوصة من الشحم الزائد حول كل فخذ".

ومما يجدر ذكره أيضًا أن جلد هذه المنطقة يصير خشنًا مترهلاً بسبب ارتداء الملابس الداخلية الضيقة، كما أوضحت البحوث العلمية الحديثة(*).

وهناك نصيحة من الخبراء المختصين بتجنب القلق بوزن نفسك أكثر من مرة فى الأسبوع، فقد يزيد الوزن أو ينقص بضعة جرامات كل يوم أو يومين نتيجة لاختزان كمية الماء فى الجسم، أو نتيجة الهرمونات.

ويمكنك أن تقفى على الميزان مرة فى الأسبوع فى نفس الوقت تقريبًا ومرتدية نفس كمية الملابس .. وَاحْرِصِى على أن تضعى لنفسك قاعدةً لوزنكِ ولا تتخطيها بأى حال من الأحوال .... وابدئى فى ممارسة "الريجيم" عند تخطيك الحد الأقصى للوزن.

وعندما تصلين إلى الوزن المضبوط وتريدين التوقف عن "الريجيم" ابدئى فى زيادة السعرات الحرارية بالتدريج، وعلى مدى عدة أسابيع.

كلمة أخيرة: لا تحرمى نفسك مما تُحبين، فالمفروض أن تستمتعى بما تأكلين ..أى كلى ما تحبين، مع الحرص بعدم الإفراط.

❑ ❑ ❑

الأنوثة المبكرة عند الفتيات:

من المعروف أن الأُنوثة حلم يراود كل فتاة منذ الطفولة، فتحلم بأن تصبح جميلة الجميلات يتسابق عليها الرجال .. ولا يتحقق حلم الجمال والفتنة إلا بتوافر عناصر الأُنوثة التى تتم فى سن البلوغ، والذى يختلف من فتاة لأخرى، فبعضهن يصل إليه فى سن مبكرة جدًّا، والبعض فى سن طبيعى، والبعض الثالث فى سن متأخرة.

وقد توصلت الأبحاث العلمية الأخيرة إلى أن الفتيات اللاتى يصلن للبلوغ فى سن مبكرة عادة ما تكون شهوتهن ورغبتهن الجنسية أكبر بكثير من الفتيات اللاتى يَصِلْن للبلوغ فى أعمار طبيعية، أو اللاتى وَصَلْنَ للبلوغ فى سن متأخرة(**).

(*) ارجع إلى كتابنا ثبت علميًا [الجزء الرابع].

(**)البلوغ المبكر يعنى وصول الفتاة لسن البلوغ، وحدوث الدورة الشهرية لها قبل أن تصل لسن الحادية عشرة من عمرها .. وقد أرجعت بعض الدراسات ظاهرة البلوغ المبكر إلى أسباب كثيرة ومتعددة، أهمها الأسباب النفسية، فقد تبين أن الفتيات اللاتى ينتمين للأسر المفككة ـ وخاصة التى يغيب فيها الأب ـ يكنَّ أكثر عُرضة للبلوغ المبكر عن غيرهن من الفتيات وكذلك شعور الفتاة بالاضطهاد والاكتئاب ، بالإضافة للعوامل الوراثية.. كل ذلك يؤدى إلى البلوغ المبكر.

كما أن الفتاة التى تبلغ مبكرًا تكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجنسية بالمقارنة بالفتيات الأُخْرَيات اللاتى بَلَغْنَ فى أعمارٍ مناسبة . كذلك تكون هذه الفتاة أكثر قدرة على الحمل المبكر ، حيث تتميز بقدر كبير من الخصوبة، تزيد بنسبة ٥٠٪ أو أكثر عن بقية الفتيات، فضلاً عَمَّا تتمتع به فى معظم الأحيان من جمال ونضارة.

هذا، وتؤكد تلك الأبحاث أن الفتيات مبكرات البلوغ غالبًا ما يتَّصِفْنَ بقِصَرِ القامة، وذلك لأن البلوغ المبكر - طبيًا - يحدث نتيجة زيادة فى هرمون الأُنوثة، وهو "الاستروجين" وهذا الهرمون من شأنه إعاقة نمو العظام وتقليل طولها، وبالتالى فإن معظم البالغات مبكرًا قصيرات القامة.

❑ ❑ ❑

الهرمونات الجنسية :

إنَّ التغيُّرات التى تظهر فجأةً على الفتاة حتى تصير أنثى ناضجة، من المسئول عنها؟

باختصار: المسئول عن تلك التغيرات الفسيولوجية والنفسية هو الهرومونات الجنسية التى تفرزها المبايض .... ولكن ما هذه الهرمونات الجنسية؟

هناك نوعان منها :

- نوع يُسمى بـ "أوستروجين" .. وهو ما يمكن أن نسميه هرمون الأنوثة، لأنه المسئول عن التغيرات الجنسية.

وهناك نوع آخر يسمى بـ "بروجسترون" .. وهو ما يمكن أن نسميه هرمون الأُمومة، لأنه يُحدثُ تَغَيُّراتٍ أخرى فى المرأة ليعدها لمرحلة الأمومة، فيعد "الرحم" مثلاً لاستقبال الجنين والمحافظة عليه، ويعد "الثدى" لعملية الرضاعة، على العكس من هرمون الأنوثة الذى يُحدث فى شكل المرأة التغيرات التى تجعلها جميلةً جذابة، مما يؤهلها لإعجاب الرجل - كى يتم الحب والزواج - ثم يكمل هرمون الأمومة بقية الحكاية .. حكاية الحياة.

هذا ، وفى المقابل هناك تَغَيُّرَات تظهر على الفتى من جراء تلك الهرمونات الجنسية التى تفرزها الغدد لديه، وهى الخصيتان ... وهرمون الذكورة يسمى بـ "أندروجين".

والطريف أنه يوجد فى كل رجل وامرأة كل من هرمونات الذكورة والأنوثة معًا ، ومصدرها هو الغدة الكظرية.. وهذا يعنى أن هناك فى كل رجل وامرأة خليطًا من الأنوثة والذكورة، ولكن بنسب مختلفة ، فليس هناك امرأة ١٠٠٪ ، أو رجل ١٠٠٪. وهذا يفسر لنا - على سبيل المثال - ظهور الشعر بكثرة فى وجه وسيقان بعض الفتيات والنساء، والسبب هو زيادة هرمون الذكورة عندهن، والذى مصدره الغدة الكظرية - كما سبق أن أشرنا - وهو نفس سبب ظهور حَبّ الشباب عند بعض الفتيات أيضًا.

❑ ❑ ❑

علاقة الهرمونات بالغدد:

هناك فى الجسم مجموعة من الغُدد تسمى بـ" الغدد الصماء"، لأنه ليس بها قنوات، وإنما تَصُبُّ إفرازاتها مباشرة فى الدم، وتسمى إفرازاتها بـ "الهرمونات" .. أى الرسائل الكيماوية، لأن الغدد ترسلها بعيدًا إلى كل أجزاء الجسم.

وهناك من أمثلة هذه الغدد الجنسية الغدة الدرقية التى توجد فى مقدمة الرقبة، والغدة الكظرية التى تُوجد فوق الكليتين، ثم هناك البنكرياس الذى يفرز الأُنسولين، والذى تُسبب إصابته مرض المرء بالسكر.

وأخيرًا، هناك "المايسترو"، أى القائد الذى يقود كل هذه الفرقة ويعطيها الأوامر وينسق بينها .. إن هذا "المايسترو" هو الغدة النخامية التى تسيطر على بقية الغدد لتعزف معًا لحن الصحة والسلامة .. أَمَّا إذا اختل عمل إحدى هذه الغدد فينشأ عن ذلك الكثير من العلل والأمراض.

كما أن للغدة النخامية وظيفة أخرى، فهى تفرز عدة هرمونات أخرى لتنمية الغدة الدرقية، والغدة الكظرية، والمبايض، والخصيتين - كما أنها تفرز هرمونًا

لتنشيط إفراز اللبن من الثدي، وتفرز أيضًا هرمونًا يؤثر على كمية البول التى تخرجها الكليتان(*).

❑ ❑ ❑

الخلل الهرمونى لدى الفتيات الصغيرات:

إن هناك خَلَلاً هرمونيًا يحدث لدى بعض الفتيات الصغيرات منذ البداية حيث يصلن إلى سن البلوغ، ومع ذلك لا تظهر عليهن علامات البلوغ.

وهذا الاختلال يكون ناتجًا عن أمراض وراثية أحيانًا، أو مرتبطة بالغدد أحيانًا أخرى.

كما أن هناك اضطرابات هرمونية أخرى كثيرًا ما تحدث عند الفتيات قبل الزواج، وبعد مرحلة البلوغ، مما تتسبب فى اضطراب الدورة الشهرية التى قد تتأخر أكثر من شهر، أو تتكرر أكثر من مرة فى الشهر، أو تَحْدُثُ بغزارة بين الفَيْنَة والأخرى.

وكل هذه أعراض تدل على وجود خلل هرمونى، غالبًا ما يكون وراءه القلق والتوترات النفسية، خاصة فى سن المراهقة، حيث يزيد بصفة خاصة لدى الفتيات.

وبرغم أنَّ هناك من يعتقد أن التغذية لها علاقة بهذه الاضطرابات، فإن هذا الاعتقاد خاطئ، لأن نوعية الأطعمة ليس لها أى تأثير على الهرمونات الأنثوية، وعلى العكس من ذلك، ثبت أن التدخين له تأثيرات سلبية تظهر بصفة خاصة فى فترة ما قبل سن اليأس، حيث لُوحظ أن المرأة المدخنة تنقطع عنها الدورة الشهرية فى وقت مبكر، وتعانى من الاضطرابات الهرمونية فى هذه المرحلة بالذات.

كما لوحظ أن الإرهاق الجسدى له علاقة فى نزول الحيض أحيانًا أكثر من مرة فى الشهر الواحد(**).

❑ ❑ ❑

(*) الطب والصحة : د. صلاح عدس.

(**) من دراسة بعنوان "الأنوثة والخصوبة فى خطر" ـ ملحق صحيفة المسلمون ـ عدد ١٤/ ٦/ ١٩٩٦ (بتصرف).

أهمية تخزين الكالسيوم فى جسم الفتاة:

هل تعرفين أن نقص الكالسيوم هو داء نسائى فى المقام الأول؟.. وأن المرأة فى حاجة ملحة إلى هذا العنصر الهام فى جميع مراحل حياتها، بدءًا من البلوغ إلى الحمل وحتى الشيخوخة.

وهل تعلمين أنكِ تحتاجين إلى نسبة تقدر بـ ٨٠٠ مِلّيجرام منه يوميا؟ وهى نسبة إذا لم تتوافر فستفتح عليكِ أبواب المعاناة، من آلام الرأس، والدوار، والتقلصات، ومتاعب أخرى.

هل تعلمين أن الفترة من سن ١٢ إلى ٢٢ سنة من أهم مراحل حياتكِ، إذْ هى تُعَدُّ ثانى أهم فترة من فترات حياتكِ، بعد أن كُنْتِ لا تزالين جنينًا فى أحشاء أُمك، حيث كانت مسئولة عن غذائك؟

هل تعلمين أنكِ بعد أن وَصَلت إلى سن النضج، أو ربما تكونين على مشارفه أن هذه المرحلة هى التى يطلق عليها الأطباء الباحثون "بنك الصحة المستقبلية"، أى المرحلة التى يتم فيها تخزين احتياجات الجسم الضرورية خاصة احتياجات العظام من عنصر الكالسيوم وفيتامين "د"، ونسبة معتدلة من الهرمونات.

إن هذه المرحلة هى المناسبة لبناء العظام وتكوينها تكوينًا قويًا سليمًا، أما بعد ذلك - وخاصة بعد سن الثلاثين - فيكون بناء العظام صعبًا للغاية، وبالتالى يضطر الجسم إلى السحب من الرصيد المخزون فى العظام منذ فترة الصبا والشباب، مما يُضْعِفُ العظام على المدى البعيد، وقد يؤدى فى كثير من الأحيان إلى هشاشة العظام التى تظهر أعراضها تدريجيًا، فلا يشعر المصاب بها بأى أعراض واضحة إلا بعد وصولها إلى ذروة الوهن،

ولذا، إذا أدركتِ الفتياتُ فى هذه المرحلة العمرية الخطيرة على جميع المستويات مدى أهمية تخزين الكالسيوم فى أجسامهن لَتَبَدَّلتِ الصورةُ تمامًا، وبالتالى ستقل نسبة الإصابة بمرض هشاشة العظام لدى النساء بعد سن اليأس بدرجة كبيرة، فهى كالثروة التى تُدَّخَرُ فى البنك عند سن الشباب كى ينفق منها بعد ذلك طوال العمر، خاصة أن الحمل والولادة يسحبان كميات كبيرة من الكالسيوم المترسب فى العظام،

خاصة فى الشهور الأخيرة، حيث يبدأ الجنين فى تكوين ما يسميه الأطباء "المخزون الكالسى" ووفقًا لوزنه، فهو يأخذ من أُمّه يوميًا على الكيلو الواحد من وزنه حوالى ١٢٠ : ١٣٠ ملّيجرامًا من هذا العنصر.

ومن هنا يُعَدُّ النظام الغذائى المتوازن ـ والغنى بعنصر الكالسيوم ـ علاجًا لحالات الإرهاق والتنميل، والتقلصات، وآلام الرأس التى تعانى منها المرأة .. وهو يتكون من نصف لتر لبن يوميًا، أو أربعة أكواب زبادى، أو خمسين جرامًا من الجُبن، إلى جانب السمك واللحم، وكذلك السمسم الذى يحتوى على نسبة عالية جدًا من الكالسيوم، وأيضًا منتجاته، مثل الحلاوة الطحينية.

ويلاحظ أن معالجة نقص الكالسيوم ليست مفيدة للصحة فى الوقت الحاضر فحسب، وإنما للمستقبل أيضًا ... فعند وصول المرأة إلى سن اليأس تحرم من جهازها الهرمونى، الأمر الذى يتسبب فى حدوث نقص فى نسبة الكالسيوم فى العظام، فتتعرض المرأة التى لا تتمتع برصيد كافٍ منه لخطر الإصابة بمرض "الأوستيوبوروز"(*). الذى يجعل العظام هشة وسريعة العطب وقابلة للكسر، وأهم وسائل الوقاية منه تكمن فى إمداد الجسم بكميات كافية من الكالسيوم، وتناول غذاء غنى به طوال مراحل العمر المختلفة.

ومن جهة أخرى تُعَدُّ الرياضة أمرًا حيويًا فى فترة الصبا والشباب، حيث تقوم بترسيب الكالسيوم على العظام، حيث إن الحركة ـ مثل حركة الضغط على القدم ـ تنبه الخلايا البانية للعظام، وبالتالى تبنى كمية أكبر من العظام.

وفى هذا الإطار يوجد ما يسمى بمرض "لين العظام" وهو مرض يصيب العظام فى مقتبل العمر، وهى السن الحرجة التى تنمو فيها العضلات والعظام.

كما أن هذا المرض يُصيب العظام فى فترة المراهقة نتيجة لعدم التوازن بين احتياجات الجسم لفيتامين "د"، ووجود هذا الفيتامين فى الجسم.. كما أن نقص الكالسيوم يسبب نفس المرض أيضًا.

(*) جدير بالذكر أن هذا المرض يصيب ملايين من النساء بصفة خاصة بعد سن الخامسة والخمسين، ويؤدى إلى الإعاقة.

وهناك خطأ تقع فيه كثير من الفتيات فى مرحلة المراهقة، وهو الإكثار من المشروبات المنبهة فى أثناء الاستذكار، مثل الشاى، والقهوة، أو الكاكاو.. وهذه المشروبات تحتوى على نسبة عالية من "الكافيين"، مِمَّا يُقلل من كمية امتصاص الجسم للكالسيوم.

كذلك أثبتت الدراسات العلمية أن هناك علاقة وطيدة بين الكالسيوم فى الغذاء وضغط الدم، حيث تبين أن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم عند تناولهم للأغذية الغنية بالكالسيوم ينخفض ضغطهم، ولذلك يُفَضَّلُ تناول اللبن بكافة منتجاته لخفض ضغط الدم، فضلاً عن المحافظة على سلامة العظام، كما يجب التعرض للشمس بين حين وآخر، وخاصة فى الصباح وعند الغروب.

غذاء مرحلة المراهقة:

من المتعارف عليه أن فترة المراهقة هى مرحلة النشاط والحيوية، وكثير من الفتيات المراهقات فى هذه المرحلة يزاولن أنشطة حركية أكثر، وبالتالى فالتغذية السليمة التى تتوافق مع الجهود الذى يَبْذُلْنَهُ من أهم وسائل المحافظة على الصحة، وقيامهن بتأدية نشاطهن بالكفاءة الواجبة.

ويقول علماء التغذية : إن احتياجات الفتاة المراهقة فى هذه المرحلة من الطاقة قد يصل إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى أو يزيد، حيث إن هذه الفترة تتميز بالنمو السريع، حتى يصل الجسم لدرجة الاكتمال مع العام الحادى والعشرين.

هذا ويحصل الجسم على الطاقة من المواد الغذائية من المواد الكربوهيدراتية، مثل منتجات الحبوب، والسكريات، والدَّرَنات، مثل القلقاس، والبطاطس، والبطاطا ،، كما يتحصل على الطاقة من مجموعة الدهون، سواء كانت نباتية أو حيوانية.

ومن المعروف أن من مصادر البروتين الحيوانى والنباتى اللحوم بجميع أنواعها، والألبان ومنتجاتها، والبيض، والأسماك، والخضراوات، ولا سيما السلطة الخضراء، وبعض الفواكه الطازجة.

ويقرر علماء التغذية أن مرحلة المراهقة تحتاج إلى عنصر الزنك، حيث يُعَدُّ أحد العناصر المهمة فى عملية النمو، وتقوية جهاز المناعة .. ويتوافر هذا العنصر فى الخضراوات والفواكه.

وإذا كانت مرحلة المراهقة تجعل الجسم فى قمة نشاطه، فهذا من جراء مادة "الهيموجلوبين" المسئولة عن نقل الأوكسجين إلى الدم، ومن هنا تأتى الحاجة إلى عنصر الحديد الذى يتوافر فى الكبد، ونخاع العظام، والسبانخ، والجرجير، والعسل الأسود، بالإضافة إلى البروتينات،

ومن جهة أخرى ينصح خبراء التغذية بضرورة الامتناع قدر الإمكان عن تناول الطعام خارج المنزل، فيما يسمى بـ "الوجبات السريعة"، أو الإفراط فى شرب المواد الغازية، أو ما يسميه علماء التغذية بظاهرة الأغذية الفارغة، الخالية من المغذيات الضرورية للجسم.

❑ ❑ ❑

فى الغذاء شفاء:

أكدت أبحاث علمية عديدة وبما لا يقبل الشك، أن للغذاء دورًا أساسيًا فى معالجة الكثير من الأعراض المرضية التى قد يعانى منها الإنسان فى مرحلة ما من حياته، منها ما يلي:

- **الأَرَق**: للتغلب على الأَرَق أو فقدان النوم يُنصح ـ يوميًا ـ بتناول كوب من اللبن الدافئ قليل الدسم، وذلك لغناه بالأحماض الأمينية التى تساعد على الارتخاء العام، ومن ثم على النوم.
- **التوتر العصبي**: عند الإصابة بالتوتر العصبى يُنصح بتناول كوب من اللبن وبعض النشويات، كالحبوب، لأنها تساعد على ازدياد هرمون "السيروتونين" Serotonine فى الدماغ، والذى يقضى بدوره على التوتر والشد العصبى.
- **آلام الحيض**: للفتيات والسيدات اللاتى يُعانين من آلام فى أثناء الدورة الشهرية عليهن تناول الأطعمة الغنية بالماغنيسوم، كالكلاوى، وفول الصويا، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء ... وإذا تم تناولها بشكل مستمر خلال الشهر فإنها تساعد على التخلص من هذه الآلام.

ويُنصح - أيضًا - بالتقليل من تناول ملح الطعام، لتقليل الشعور بالانتفاخ عند اقتراب موعد الدورة الشهرية .. كما يُنصح بالإكثار من شُرب الماء، حيث يساعد ذلك على تقليل نسبة الإصابة بالتخثُّر، وبالتالى سهولة مرور الدم فى الأوعية الدموية.

- **النحول العام:** يجب فى هذه الحالة الانتباه إلى ضرورة تناول "الكاربوهيدرات" والفواكه، لأنه فى إمكانها زيادة الطاقة بسرعة. وكذلك الأطعمة الغنية بالحديد، كاللحوم الحمراء، والحبوب، والخضراوات الغامقة.
- **الصداع :** يلاحظ أن بعض أنواع الصداع قد يزيد عند تناول بعض الأطعمة خاصة المعلبة، لاحتوائها على بعض المواد الحافظة والأملاح.. وهنا يُنصح باختيار الأطعمة الطازجة، وخاصة الفواكه والخضراوات، واللبن قليل الدسم أو الزبادى، والنشويات، كالأرز والمكرونة.
- **القلق النفسى:** للتغلب على القلق النفسى يُنصح بزيادة تناول الجزر والتفاح، فهما يساعدان كثيرًا على التخلص من هذه الحالة، وذلك فضلاً عن بعض الأجبان قليلة الدسم.
- **الكآبة:** لمن يعانون من الشعور بالكآبة يُنصح بالإكثار من تناول الدجاج والسمك الغنيين بالحديد، واللَّذَيْنِ يساعدان على ازدياد كرات الدم الحمراء .. كما أن مجموعة فيتامين "ب" تزيد الحيوية والطاقة فى الجسم.
- **فقدان التركيز:** للتغلب على هذه الحالة يُنصح بتناول كوب من القهوة، إضافة إلى الأغذية الغنية بفيتامين "ب" .. ومن الأغذية التى تساعد على ازدياد الطاقة الحبوب ، والأرز، والسمك، واللحوم، والبقوليات.
- **التخمة:** للتغلب على التخمة أو امتلاء المعدة، يُنصح بالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضراوات، والفواكه، والحبوب التى تساعد فى تحريك الأمعاء(*).

❑❑❑

(*) مجلة الشروق عدد ٤/٦ / ١٩٩٧ (بتصرف).

الجمع بين النشويات والبروتينات .. خطأ!:

من المتعارف عليه أن الوسط الحمضى يُعَدُّ مجالاً جيدًا يحتاجه هضم البروتينات، وهو ما تفرزه المعدة لذلك الغرض.

ومن ناحية أخرى تحتاج النشويات إلى وسط قلوى حِتى يتم هضمها.. وكما هو ثابت فإن عملية الهضم تبدأ عادة فى الفم، وذلك بمساعدة المادة اللعابية التى تفرزها غدده، ولذا، فإنه يُعَدُّ أمرًا ضروريًّا أن يخضع ما نأكله لعملية مضغ جيد حتى يتحول إلى عجينه لينة قبل بلعها، مما يمكّن من اختلاط اللعاب بالنشويات.

ومن المتعارف عليه أيضًا أن هضم الدهنيات يتم فى منطقة الأمعاء فى حين تختص المعدة بهضم البروتينات والنشويات.

ويلاحظ أن هضم السكريات يتم سريعا فى المعدة مع قيام الكبد بخزنه على هيئة جلوكوز، بحيث يقوم الجسم بامتصاصه عند الحاجة.

هذا، ويمكن تناول النشويات والدهنيات معًا فى الوجبة الواحدة، أو الدهنيات والبروتينات فى المرة الواحدة، دون أن يخشى حدوث أى اضطرابات هضمية، وعلى العكس من ذلك، فإنه لا ينبغى الجمع بين النشويات والبروتينات كالبطاطس واللحوم فى الوجبة الواحدة، ذلك أن هضم اللحومْ يتطِلب من المعدة إفراز الحمضيات، فى حين تتطلب البطاطس إفراز المعدة للوسط القلوى فى الوقت ذاته، بحيث يتفاعل الوسطان بالدرجة التى يفقد فيها كل منهما فعاليته تجاه طعامه.

ولا شك فى حصول المرء على نتائج مدهشة إذا اقتصرت الوجبة الواحدة على نوع واحد من الغذاء، وعلى الرغم من أن الأمر قد لا يبدو معقولاً، فإن نتائجه باهرة ..

وحتى نتغلب على صعوبة الاعتماد على وجبة واحدة فإنه يمكن تنويعها، بحيث تكون الفاكهة للإفطار، والجبن للغذاء، واللحم للعشاء.

وبصفة عامة فإن إخضاع الوجبات إلى الترشيد أمر تتطلبه الصحة، سواء بالنسبة للاحتفاظ بدرجة جودتها، أو بالنسبة إلى تحسينها وتطورها (*).

❑ ❑ ❑

(*) التداوى بالعنب: باسيل شاكلتون . ترجمة د/ محمد الشيخ عمر.

الحلاوة الطحينية ،، غذاء ضرورى للفتيات بوجه خاص:

تحتوى الحلاوة الطحينية على العديد من الفوائد الصحية التى يمكن أن نستعرضها موثقة بالأدلة العلمية الحديثة كما يلي :

أولاً : تتكون الحلاوة الطحينية من كمية متساوية من طحينة بذور السمسم بعد تقشيره وتحميصه، وهو ما يسمى بالطحينة، يضاف عليها كمية متساوية من خليط من سكر القصب على Sucrose، وسكر الفواكه Fractose .. وهذه الخلطة العبقرية تمزج بطريقة صناعية خاصة لتنتج لنا الحلاوة الطحينية.

ثانيًا: إذا تأملنا جيدًا فى تركيبة الحلاوة الطحينية نجد أن مصادرها كلها مصادر نباتية طبيعية ، وهى : السمسم، والقصب، والفواكه، كما خلقها الله سبحانه وتعالى، ولم تتدخل العملية التصنيعية فى شىء من ذلك سوى عملية المزج والتحضير دون إضافة أى مادة صناعية أو كيميائية.

ثالثًا: المحتوى الجيد من السكريات المتعددة فى الحلاوة الطحينية يضمن سلامتها كمنتج غذائى، حيث لا يسمح بنمو معظم أنواع الميكروبات والبكتريا وخاصة الأنواع المسببة للمرض.

رابعًا: علاوة على ذلك، فإن سكر القصب، بالإضافة إلى سكر الفواكه مجتمعين، يمثلان مصدرًا هائلا للطاقة والنشاط عند تناول الحلاوة الطحينية كطعام، وهو مصدر سريع يمد الجسم بالطاقة الفورية اللازمة لنشاطه دون أن يسبب زيادة فى الوزن، مثل مصادر الطاقة الأخرى، كالدهون والنشويات، ولذا فهى بذلك تكون غذاءً مثاليًا للرياضيين والعمال، وطلبة المدارس والشباب بصفة عامة، والفتيات بصفة خاصة.

وإذا تأملنا ذلك جيدًا نجد أن خلطة السكريات النباتية الموجودة فى الحلاوة هى الخلطة النباتية نفسها التى يتناولها النحل لكى ينتج لنا عسل النحل.

خامسا: من المعروف علميًا أن جرامَ الدهون ينتج تسعة كالورى(*).. وجرام الكربوهيدرات ينتج أربعة كالورى، ولكن طاقة الدهون وطاقة النشويات تمر بعدة

(*) الكالورى هو وحدة قياس الطاقة.

عمليات تمثيل غذائى لكى يتحول إلى سكريات يستطيع جسم الإنسان الاستفادة منها، ويمثل ذلك عبئًا على أجهزة الجسم المختلفة، وخاصة الكبد .. كما أنها تخزن فى الجسم لحين الحاجة إليها مما يسبب زيادة الوزن.

أمَّا السكريات فإن كل جرام منها يمد جسم الإنسان بأربعة كالورى فورًا، ويشعر من يأكلها بالطاقة والنشاط السريع الفورى.

سادسًا: وإذا انتقلنا إلى الشق الثانى من الحلاوة الطحينية، وهو الطحينة، وتمثل تقريبًا ٥٠٪ من وزن الحلاوة الطحينية، فالفوائد هنا لا تُعَدُّ ولا تحصى، ويمكن أن نجملها فيما يلي:

١ - تحتوى " الطحينة" على ١٢ ٪ من الألياف النباتية الطبيعية، وهى لازمة لحركة الأمعاء والجهاز الهضمى؛ مما يُسَهِّلُ عملية الهضم وعملية الإخراج ... وإذا تناول الإنسان "الطحينة" يوميًا، فإنه لا يعانى أبدًا من الإمساك، ولذا ينصح مرضى البواسير بذلك.

٢ - تحتوى "الطحينة" على بروتين نباتى بنسبة تتراوح من ١٨٪ إلى ٢٢ ٪، وهو بروتين عالى القيمة الغذائية، لأنه يتكون من الأحماض الأمينية الأساسية .. ومن هذه الأحماض، فإن حمض "ليسين الأمينى "مهم جدًا للنمو، فهو يؤدى إلى فتح الشهية، والإقبال على الطعام بطريقة جيدة .. كما أن حمض "ميثونين الأمينى" مهم جدًا لحماية الكبد من السموم، وتحسين وظائف الكبد، ومد الجسم بعنصر الكبريت.

٣ - تحتوى"الطحينة" على نسبة ٢١ ٪ من الكربوهيدرات الطبيعية، وهى أعلى من النسبة الموجودة فى فول الصويا .. وتتميز الكربوهيدرات الموجودة فى طحينة السمسم بأنها سهلة الهضم.

٤ - تحتوى الطحينة على نسبة تتراوح من ٤٩,١٪ إلى ٥٣,٤٪ من زيت السمسم، والذى ثبت علميًا أنه من أفضل الزيوت النباتية على الإطلاق من ناحية القيمة الغذائية، والفائدة الصحية لجسم الإنسان.

وتعد هذه المركبات كلها مركبات طبيعية مضادة للأكسدة، تعمل على تخليص جسم الإنسان والخلايا الحية من المواد الضارة المؤكسدة، فضلاً عن أن

فيتامين "هـ" الذى يحتويها يساعد على الاحتفاظ بالحيوية والنشاط للرجال والنساء على السواء.

وجدير بالذكر أن نسبة الكوليسترول فى زيت السمسم هى "صفر" أى أنه لا يحتوى على "كوليسترول" .

٥ - تؤدى عملية تقشير السمسم وتحميصه قبل طَحْنِه لاستخراج "الطحينة" إلى احتوائه على العديد من "الفيتامينات" والمعادن اللازمة للحفاظ على صحة السيدات الحوامل، والمرأة المرضعة.

❑ ❑ ❑

إدمان الشيكولاته:

يحتمل أن تكونى يا عزيزتى من بين اللواتى يرغبن فى قطعة صغيرة فقط من الشيكولاته لمجرد تغيير طعم الفم، ثم تجدين نفسك قد التهمت القالب بأكمله. حينها ينتابك إحساس بالذنب.

قبل أن تسترسلى فى الشعور بالضيق من نفسك وخصوصًا إذا كنت تتبعين نظامًا غذائيًّا تستهدفين منه "الريجيم" لخفض وزنك ، ، عليكِ ألاَّ تفكرى بأنك شرهة .

نعم .. عليكِ التخلص من هذه الفكرة، فما يحدث لكِ أَمْر طبيعى يُفَسرُ كما يلي:

تناولكِ السريع للسكر قد أحدث رَدَّ فعلٍ كيميائيًّا يسمى "ذروة الأنسولين"..

ومن المعروف أن "الأنسولين " هو الهرمون الذى يفرزه البنكرياس لتخفيض نسبة السكر فى الدم .. وعندما تعلو نسبته تصبحين فى حالة نقص سكر فى الدم، ولذلك تشعرين بحاجة إلى المزيد من الشيكولاته.

فإن أَرَدْتِ التوقف عن التهام الشيكولاته نهائيًّا عَوّضى ذلك ببدائل، مثل تناول تفاحة، أو بعض ثمار أخرى من الفاكهة.

❑ ❑ ❑

فيتامين "B" كنز يغفل عنه الكثيرون!:

يكتسب فيتامين "B" بمشتقاته أهمية كبيرة فى حياة الإنسان ، خاصة بالنسبة للمرأة الحامل والمراهقين وكذلك الذين يعانون ضغوطًا عصبية.

وقد أظهرت دراسة حول أهمية كل مجموعة من مجموعات فيتامين "B" كالآتى :

- فيتامين "B" : يُقَوِّى الذاكرة، حيث يقوم بتحويل السكر إلى طاقة، ويساعد على توازن الجهاز العصبى، وتوازن عمل كل من القلب والكبد.

وفى حالة نقصانه تتأثر الذاكرة .. ويوجد فيتامين "B١" فى صفار البيض والحبوب غير منزوعة القشرة، وخميرة البيرة.

- فيتامين "B٢" : يحافظ على الشباب والحيوية، حيث يساعد على نمو وتجديد الخلايا .. وفى حالة نقصانه تزداد حساسية العيون، كما تصاب الأوعية والأظافر بالضعف.

ويتوافر هذا "الفيتامين" فى الكبد والأسماك الدهنية، ومنتجات الألبان، واللوز وعين الجمل، وهشيم القمح.

- فيتامين "B٣" : وهو يزيد من تألق البشرة، حيث يساعد على التمثيل الغذائى للمواد البروتينية على وجه الخصوص" كما يسهل عملية الهضم .. وعدم توافره يصيب الجلد بالجفاف، كما يُضعف القدرة على التركيز .. ويوجد هذا الفيتامين فى لحم الطيور والخُبز الأسمر.

- فيتامين "B٥" : وهو ضرورى للحفاظ على الهدوء، حيث يُسهم فى إفراز الجسم لبعض الهرمونات، وأهمها الأدرينالين" .. كما أنه يمنع سقوط الشعر.

هذا، ويؤثر تناقص هذا الفيتامين على المفاصل، فضلا عن المزاج العام.

ويوجد هذا الفيتامين فى الخضراوات، والأسماك ، والقشريات.

فيتامين "B٦" يساعد على بناء أجسام مضادة، كما يؤثر على المزاج والشهية وشحذ الهمم.

ويسبب تناقص هذا الفيتامين فى التعرض للأمراض العصبية ويحد من نشاط الشخص البالغ، فى الوقت الذى يتأثر فيه أيضًا الطفل، حيث يعانى من اضطرابات النمو.

وجدير بالإشارة أن هذا "الفيتامين" يتوافر فى الموز، والبطاطس، وفول الصويا، والذرة، والنَّبْق البندق.

فيتامين "B٦": ويفيد فى مقاومة الجراثيم والميكروبات الخارجية حيث يقوم ببناء كرات الدم الحمراء والخلايا وتجديدها.

وتناقص هذا الفيتامين يؤثر تأثيرا سيئًا على المرأة الحامل بصفة خاصة ويوجد فى كل من الكبد والبيض والسبانخ والمحار وخميرة البيرة.

❑ ❑ ❑

فيتامين توفره الشمس للجسم:

من الثابت علميًّا أن عظام الجسم عبارة عن أنسجة حية، تحدث بها يوميًّا عملية دقيقة ومعقدة، يتم فيها إحلال وتبديل للكالسيوم، فيخرج منها كالسيوم ويحل مكانه كالسيوم جديد.

وأنه للمحافظة على العظام يجب توفير احتياجات الجسم من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين "د".

وجدير بالإشارة أن فيتامين "د" ترجع أهميته فى تقوية العظام الضعيفة، إلى فائدته فى امتصاص الجسم للكالسيوم والفوسفور من الأمعاء، والعمل على تقليل إفرازهما فى البول، كما أنه يحول الفوسفور غير العضوى إلى فسفور عضوى فى العظام .. ولذلك، فعندما ينقص محتوى الطعام من فيتامين "د" - على الرغم من توافر الكالسيوم والفوسفور فى الوجبات الغذائية - فإنه ينخفض امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء ويزيد إفرازهما فى البول والبراز، فينقص مستواهما فى الدم، مما يستلزم امتصاصهما من العظام للمحافظة على مستواهما فى الدم. وهذا يسبب ضررًا للعظام فى صورة لين عظام، وضعفها، وتشوه شكلها.

ومن هنا يصبح من الضرورى للمحافظة على العظام تناول الأغذية الغنية بكل من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين "د".

ومن أغنى الأغذية بالكالسيوم "السمسم" وورق الكرنب، واللبن ومنتجاته، وصفار البيض.

أما الأغذية الغنية بالفوسفور فأهمها الكاكاو، وصفار البيض، والعدس، والسردين، والتونة، وسمك البلطى.

أما بالنسبة لفيتامين "د" فهو لا يتوافر بكثرة فى الأغذية، حيث توجد كميات صغيرة منه فى صفار البيض، واللبن ومنتجاته ، فى حين أن مصادره الرئيسية هى سمك القرش، وزيت كبد الحوت، والسلمون، والسردين، والرنجة.

وليس غريبًا عدم توافر فيتامين د الهام للعظام بكثرة فى الأغذية المعتادة، لقدرة الجسم على تكوين هذا الفيتامين طبيعيًا من بعض المركبات التى تتواجد تحت الجلد، مثل مركبات "سيترول" ، "وأرجو سيترول"، "ودهيدروكوليسترول"، وتتحول هذه المركبات إلى فيتامين "د" بتعرض الجلد يوميًا لفترة مناسبة للأشعة فوق البنفسجية من الشمس بطريقة مباشرة، وليس من خلال زجاج النوافذ، مع عدم ارتداء الملابس الثقيلة وقت التعرض للشمس.

وهكذا يمكن اعتبار فيتامين "د" هو الفيتامين الوحيد الذى يمكن توافره للجسم بشرط حُسن التعرض لأشعة الشمس الضرورية للجسم(١).

نصائح لإنقاص الوزن والتخلص من السموم:

تعددت أساليب "الريجيم" بغرض المحافظة على الرشاقة وخفض الوزن، من ذلك:

"ريجيم الماء"(٢).

ويعد هذا "الريجيم" أفضل أسلوب لخفض الوزن كما يؤكد الأطباء المختصون، إذ تستطيع المرأة تناول كوبين من الماء الدافئ على الريق فى الصباح - كل يوم دون

---

(١) صحة دعائية: د. مصطفى عبد الرازق نوفل (بتصرف).

(٢) تجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الوصفة هى وصفة صينية قديمة، وما زالت تُتبع حتى الآن فى الصين.

انقطاع ـ إذ إنَّ الماء الدافئ يقوم بغسل المعدة والأمعاء ويخلصها من الشوائب .... وفى نفس الوقت يخلص الجسم من الشحوم والدهون الزائدة.

حمام الملح:

قبل النوم مباشرة يتم ملء "البانيو" بماء حرارته تزيد قليلاً عن درجة حرارة الجسم، ويتم وضع ثلاث ملاعق من الملح الخشن فيه .. وتسترخى المرأة فى "البانيو" لمدة عشر دقائق .. وهذا الحمام يخلصها من كل السموم الموجودة فى جسدها، ثم يتم شفط الجسم بماء منعش، وتدليكه بكريم مرطب، ثم الدخول سريعًا فى الفراش تحت الغطاء.

حمام البخار:

يلاحظ بداية أن حمامات البخار فى حد ذاتها لا تنقص الوزن. ولكن تأثيرها المريح للأعصاب مفيد للغاية، ولكن يجب أن تأخذى هذا الحمام بشروط معينة ..

فيجب أخذ "دُش" قبل حَمَّام البخار، وتجفيف الجسم جيدًا، ثم الدخول فى حمام البخار والجلوس فيه من سبع إلى ثمان دقائق على الأكثر، ثم أخذ "دش" دافئ وتجفيف الجسد من جديد.

وعليك إعادة تلك الخطوات من جديد، مع مراعاة الوقت، وعدم تجاوزه عشر دقائق، وأخيرًا اشطفى جسمك بالماء، ولفى نفسك فى "بشكير".

المعالجة بالحَسَاء :

يُعَدُّ الحَسَاءُ السَّاخِنُ والغنى بالأملاح أحد المشروبات الأكثر تأثيرًا من أجل التخلص من سموم الجسم ـ كما أنه يُعيد اتحاد الجسم مع الماء، ويخلص منطقة البطن من السمنة.

ومن الجدير بالذكر أنَّ حَسَاء اللحم الخالى من الدهون يُعَدُّ أفضل من حَسَاء الخضراوات وألذ طعمًا .. وعلى متبع هذا النظام تناول لترين من هذا المشروب المملح طوال النهار وليس أقل من ذلك للوصول إلى النتيجة المرجوة .. ولإكمال تلك الوجبة يمكن تناول اللبن الزبادى وبعض حَبَّات الفاكهة .. ومع ذلك، فهذا النوع من "الريجيم" لا يجب اتباعه أكثر من يوم واحد.

- "ريجيم" السمك:

على غير القادرين على اتباع قواعد "الريجيم"، أن يدخلوا السمك فى كل الوجبات لمدة يومين بأكملهما فقط .. ويتم طهى السمك على البخار، أو فى ورقة ألمونيوم، بإضافة عصير الليمون إليه.

ويلاحظ أن تلك الوجبات تمد الجسم بالبروتين الذى يحتاج إليه، ليفقد الكيلو جرامات التى زادها .. وأنه فى أثناء هذا "الريجيم" البروتينى يجب شرب لتر ونصف من الماء فى اليوم لتسهيل عمل الكلى باستبعاد السموم.

- تدليك البطن:

من أجل تحسين الهضم، وتسهيل عمل الأمعاء، يجب عمل تدليك ذاتى للبطن، وذلك بوضع اليد مسطحة على البطن، والإبهام بالقرب من القفص الصدرى، ثم يتم إجراء حركات دائرية فى اتجاه عقارب الساعة حتى أسفل البطن.. وفى حالة الانتفاخ يُفَضَّلُ القبض على جلد البطن باليدين، ثم لَفه بين الأصابع والتدحرج لعدة ثوان، ثم القيام بالعملية نفسها على كل البطن.

- أعشاب لإنقاص الوزن:

على راغبى الرشاقة استعمال الأعشاب التى تفيد فى إنقاص الوزن، كما أنها تفيد فى تنقية الجهاز الهضمى.. ومن تلك الأعشاب الشَّمَر الأخضر"، المعروف بفوائده العديدة، "والسناوستى" الذى يُعَدُّ عشبًا مُلَيِّنًا.. ومن تلك أيضًا ثمار "الكريز" الْمُدِرَّة للبول.

❑ ❑ ❑

ضبط مواعيد النظام الغذائى

أفضل طريقة لتجنب السمنة:

يُعَدُّ ضبط مواعيد النظام الغذائى اليومى من أفضل الطرق التى تتيح للجسم تزويده بالقيمة الغذائية للأطعمة التى يتم تناولها.

وجدير بالذكر أن عملية الضبط الزمنى هذه تستند أساسًا إلى طبيعة عمل النظام الهرمونى فى الجسم، ولذا أكدت الأبحاث الطبية على أهمية وضرورة الالتزام بمواعيد وجبات الطعام، حفاظًا على صحة أعضاء الجسم،

وأشارت هذه الأبحاث إلى أنه يمكن الحصول على أعلى مستويات القيمة الغذائية للأطعمة إذا ما تم تناولها فى فترة محددة من ساعات اليوم، حيث إن ذلك يرتبط بشكل وثيق بالنظام الهرمونى فى الجسم.. فقد ثبت علميًا أنه عند الاستيقاظ من النوم، فإن هرمونات الغدة فوق الكلوية "الكظرية" - والهرمونات الجنسية تبلغ الذروة فى مستوى إفرازاتها، لذا فإن الجسم يكون فى كامل طاقته وحيويته لحظة الاستيقاظ، وهذا يترتب عليه ضرورة تزويد الجسم بنظام غذائى صحى ومتوازن لضمان حيوية الجسم ونشاطه، حيث أن عدم تناول وجبة الإفطار فى ساعة مبكرة يؤدى إلى اضطراب عمل البنكرياس فى ضبط نسبة السكر فى الدم، وبالتالى الشعور بحالة تعب فجائية.

❑ ❑ ❑

المواعيد المنتظمة لوجبات الطعام اليومية:

عند تناول الطعام فإن سلسلة من العمليات الحيوية المتتالية تحدث فى الجسم، إذ يقوم بعملية التمثيل الغذائى للطعام وتخزينه، ثم توزيع الطاقة الناجمة عن تناول هذه الأطعمة إلى جميع أعضاء الجسم.

وينبغى أن تكون مواعيد تناول وجبات الطعام اليومية الثلاث منسجمة ومتوازنة تمامًا مع طبيعة عمل النظام الهرمونى للجسم، إذْ إنه إذا أخذ الطعام فى ساعة غير مناسبة صحيًا، فإن عمل أنظمة أعضاء الجسم تضطرب منذ بداية اليوم، وهذا بدوره يُحْدِثُ اضطراباً عامًا وعدمَ توازن فى وظائف الجسم الحيوية، وهذا الاضطراب يتمثل فى متاعب صحية، كزيادة وزن الجسم، وهذا ما أكدته إحدى

التجارب التى أُجريت مؤخرًا فى الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم إعداد وجبة طعام متضمنة مكوناتها على ٢٠٠٠ سعر حرارى أُعطيت لمجموعتين من الأشخاص.

- المجموعة الأولى تناولت هذه الوجبة فى ساعة مبكرة من "الفترة الصباحية".
- فى حين تناولت المجموعة الثانية نفس الوجبة فى فترة ما بعد الظهر ..

وكانت النتيجة أن أفراد المجموعة الأولى لم تَزِدْ أوزانهم، فى حين ازداد وزن أفراد المجموعة الثانية.

❑❑❑

الالتزام بنظام الساعة البيولوجية:

ينصح العلماء المختصون أنه لضمان صحة الساعة البيولوجية والنظام الهرمونى للجسم فإنه ينبغى الاستيقاظ عند الساعة السادسة صباحًا، وهو ما يُدْعَى بـ "الساعة الشمسية"، وذلك بهدف التخلص بشكل أفضل من الفضلات التى تتراكم فى أجهزة الجسم فى أثناء الليل .. وبعد حوالى أربعين دقيقة من الاستيقاظ [١] يتم تناول وجبة الإفطار، والتى ينبغى أن تكون متوازنة فى مكوناتها، لتكون قادرة على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لقيامه بأنشطته اليومية.

ولكى تتم سلسلة العمليات الحيوية[٢] للجسم بعد تناول الطعام بشكل طبيعى.. فإنه يجب الانتظار لمدة ست ساعات قبل بدء تناول وجبة الطعام التالية .. وبالنسبة لوجبة العشاء فإنه يجب أن تكون خفيفة .. وقد ثبت علميًّا أنه يمكن تفادى الإصابة بظاهرة السمنة إذا حرص الشخص على التوازن بين النظام الهرمونى وحُسن اختيار الأطعمة.

ويجمع خبراء التغذية على أن أنظمة الحمية غالبا ما يؤدى إلى فقدان الكثير من الأملاح والفيتامينات من الجسم، لكن التوازن بين الساعة البيولوجية وبين النظام الهرمونى للجسم والقيمة الغذائية للأطعمة يضمن تعويض جانب النقص فى هذه الأملاح والفيتامينات، ومن ثم يؤكد الخبراء المختصون على أن خفض وزن الجسم لا يسبب متاعب صحية، ولكن يستوجب البدء باتباع أنظمة الحمية ما بين شهرى

(١) هى الفترة التى يتم فيها غسل الجسم وتنظيفه واستعادة الوضع الطبيعى لنظامه اللمفاوى.

(٢) نعنى بها التمثيل الغذائى، وعملية التخزين، وتوليد الطاقة وتوزيعها، كما سبق أن أشرنا.

أبريل وسبتمبر، وهى أشهر حارَّة، يكون فقدان الجسم لطاقته كبيرة، مما يُسهم فى فقدان الكيلو جرامات الزائدة فى الجسم.

❑ ❑ ❑

نصائح للحفاظ على الرشاقة:

من المتفق عليه أن الحفاظ على الرشاقة هدف يسعى إليه الكثيرون، خاصة فى ظل التحذيرات التى انتشرت فى الآونة الأخيرة عن مخاطر السمنة وتأثيراتها الضارة على أجهزة الجسم، فضلاً عن أن مقاييس الجمال قد تغيرت عن الماضى، فصارت المرأة الجميلة هى الرشيقة وليست السمينة، ولذا يقدم خبراء الرشاقة ست نصائح للحفاظ على الرشاقة كما يلى:

- أن يتناول الشخص طعامه ببطء ويمضغه جيدًا .. ويوضح الخبراء أن السبب وراء هذه النصيحة يتلخص فى أن المخ يستغرق ١٥ دقيقة ليتلقى رسالة المعدة بأنها قد اكتفت من الطعام .. فإذا كان الإنسان يأكل بسرعة كبيرة ستمتلئ معدته تمامًا قبل أن يعرف مخه أنه قد شبع وانتهى من الطعام، مما يؤدى إلى تناول الكثير من الطعام .. ولذلك يضيف الخبراء ما يلى:

- يجب على الإنسان أن يعطى طعامه كل انتباهه، كأن لا يشاهد التليفزيون - مثلاً - فى أثناء تناول الطعام، لأن هذا يجعله أكثر عرضة لأن يفقد إشارات معدته التى تقول للمخ إنه قد شبع.

- التقليل من استخدام الملح فى الطعام، لأن الملح الكثير يمكن أن يتسبب فى حبس المياه فى الجسم وانتفاخ البطن، ولذا ينصح الخبراء باستخدام بدائل أخرى مثل التوابل، أو الصلصة، أو عصير الليمون.

- الحرص على وجبة الإفطار، لأن عدم تناول الإفطار يجعل الإنسان عرضة لتناول وجبات سريعة فى أثناء فترة الصباح، بالإضافة إلى تناول الكثير من الطعام فى الغذاء .. ومن هنا تؤكد الدراسات أن فقد وجبة الإفطار قد يؤدى إلى استهلاك ٦٠٠ سعر حرارى أكثر فى كل يوم.

- البعد عن تناول "التسالى" لأنها تُعَدُّ العَدُوَّ الأكبر للريجيم والرشاقة، فحفنة قليلة من الفول السودانى، أو قليل من الشيبسى مثلاً، ربما لا تبدو كثيرة، إلا أن ذلك يضيف إلى الوزن كثيرًا.

- الحرص على ممارسة الرياضة، أو على الأقل استخدام السلالم بدلا من المصعد الكهربى، أو الهبوط من الأتوبيس قبل محطة من مكان الوصول والسير إلى المنزل.

- وضع مقاييس محددة للرشاقة المطلوبة، ومتابعة ذلك كل أسبوع .. فهذه الطريقة سوف تقلل من إغراء الأطعمة الدسمة كلما لمس الإنسان ما حققه من إنجازات، ومن خلالها سيتعرف على قُدرته على مقاومة هذه الأطعمة، ومن ثَمَّ يستطيع تحقيق الهدف المطلوب بأقل مجهود ممكن.

❑ ❑ ❑

النوم "ونط الحبل"
أحدث طريق للرشاقة!

- النوم:

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن النوم هو أحدث طريق للتخلص من وزنك الزائد، فى حين أن قلة النوم تزيد من وزنك.

وأثبتت هذه الدراسة أيضًا أنه خلال ثمان ساعات من النوم العميق يمكنك حرق ٤٨٠ سعرًا حراريًا، بل يمكنكِ حرق ٦٤٠ سُعْرًا حراريًا فى أثناء النوم إذا قُمْتِ بعمل تمارين رياضية قبل ذهابك للنوم بعشر ساعات .

وفى هذه الحالة ستحرقين ٨٠ سُعْرًا حراريًا خلال ساعة واحدة من النوم.

وينصح خبراء الجمال المرأة لكى تساعد نفسها على النوم العميق باحتساء فنجان من شاى الأعشاب، مثل "الشيح" الذى يُهَدِّئ الأعصاب، ويساعد على النوم، ويحذرون من الإكثار من الأكل فى وجبة العشاء، وخاصة من الكربوهيدرات التى تُسبب الأَرَق .. فمن الأفضل تناول وجبة خفيفة جدا من السَّلَطَة، وشريحة خبز مثلا، أو طبقًا من الحَسَاء وشريحة خبز، أو بعض "الكورن فيلكس" مع كوب لبن، أو حبة فاكهة.

وينصحونك أيضًا بأنكِ إذا اشتكيت من الأرق، فلا تضغطى على نفسك للنوم، بل قومى من الفراش، وحاولى ممارسة بعض الهوايات المحببة إلى نفسك، مثل القراءة، أو الاستماع إلى آيات قرآنية، أو السرحان مع نغمات موسيقية حالمة .. ولا تذهبى للفراش مرة ثانية إلا وأنتِ تشعرين برغبة جارفة للنوم.

- نط الحبل:

وهناك طريقة أخرى سهلة التنفيذ للقضاء على الوزن الزائد، لا تحتاج منكِ سوى تخصيص عشر إلى خمس عشرة دقيقة من وقتك اليومى، ومكان واسع للقفز فى الهواء الطَّلق، مثل فناء أو حديقة المنزل .. ومن الأفضل ارتداء حذاء مناسب.

ويلاحظ أن رياضة "نط الحبل"، برغم أنها تبدو سهلة التنفيذ، فإنها مرهقة، لذلك يُنصح بالبدء فى تنفيذها على مراحل، وببطء.

فى البداية اقفزى لمدة دقيقة ثم توقفى، وقومى بتمارين للمشى "محلك سِرْ" لمدة دقيقتين .. ثم كررى العملية لمدة عشر دقائق.

وبعد مدة من التمرين يمكنك "نط الحبل" لمدة دقيقة، ثم المشى "محلك سر" لمدة دقيقتين .. ثم كررى العملية يوميًا حتى يمكنك بالتدريج "نط الحبل" لمدة ربع ساعة قبل أن تلهثى .. ويمكنك القفز بسرعة أو ببطء حسب قدرتك.

ويلاحظ أيضًا أنه قبل البدء فى "نط الحبل" يجب أن تقومى بعملية تسخين للعضلات، مثل المشى "محلك سر"، مع تحريك الذراعين لبضع دقائق .. ثم كررى ذلك عند الانتهاء من رياضة "نط الحبل" بطريقة إبطاء ولبضع دقائق أيضًا.

وجدير بالإشارة أنه قد ثبت أن عشر دقائق من "نط الحبل" تحرق نفس السعرات الحرارية التى تُحْرَقُ فى ثلاثين دقيقة عَدْوًا .. كما أنها مفيدة للساقين، وتزيل عنهما الشحوم، وكذلك عن الجزء السُّفلى من الجسم، والأكتاف أيضًا .. وبالتالى تصبحين خفيفة مثل الريشة متناسقة الجسم، ورشيقة.

❑ ❑ ❑

طريقة التخسيس دون "ريجيم"!:

توصل الخبراء والباحثون إلى طريقة مُثْلَى للتخسيس دون عمل "ريجيم" على النحو التالى:

- يُفضل أخذ فنجان ماء فاتر مع بعض قطرات من عصير الليمون كل صباح على الريق ثم يُتبع بملعقة عسل نحل.

- الإفطار حسب الرغبة، مهما اختلف النوع والكمية، بحيث يكون صنفًا واحدًا من الشراب الساخن، أو العصير الطازج، أو الحليب الخالى من الدسم.

- أَمَّا عن الغِذَاء، فَيُفَضَّلُ أن يكون صنفًا واحدًا أو صنفين، مع ربع رغيف خبز .. ويُفضل أن يبدأ بالسَّلَطة قبل تناول أى وجبة، حيث تساعد السلطة على حرق السُّعْرات، والهضم بطريقة أسرع.

- بالنسبة لوجبة العشاء، يفضل تناولها قبل الساعة السابعة والنصف مساء، حتى يسهل حرقها، لأنها إذا أُخذت بعد هذا الوقت - أو فى وقت متأخر من الليل فإنها لا تحترق بسهولة كما لو تُنُووِلت قبل ذلك.

ويفضل أن تكون وجبة العشاء من الخضراوات أو الفواكه الطازجة - كما يفضل عدم تناول الخبز فى وجبة العشاء، حيث إن الخبز ليلاً لا يحترق، بل يُختزن بسرعة.

يمنع الأكل بين الوجبات منعًا باتًّا، وإذا لزم الأمر فيفضل أكل الخيار والفلفل الأخضر، والخس، وليس الجَزَر.

أَمَّا بالنسبة للسوائل، فجميع السوائل الساخنة مسموح بشربها، بشرط أن تكون دون سكر، أو ملعقة سكر صغيرة.

- الإكثار من شرب الماء قبل كل وجبة، بمعدل فنجان قبل كل وجبة، وفنجانين بعد كل وجبة بنصف ساعة ... سيلاحظ فى البداية انتفاخ البطن والجسم، وسيزول ذلك بعد اليوم الرابع.

ـ ولضمان خفض الوزن يُرْجَى عدم شرب أى نوع من السوائل فى أثناء الأكل، وَيُفَضَّل شُرب السوائل بعد تناول الطعام بنصف ساعة.

ـ تستطيعين أكل الفاكهة مرة واحدة فى اليوم قبل تناول الوجبة ـ وليس بعدها ـ أما بالنسبة للحلويات فيمكنك أكلها مرتين فى الأسبوع بعد الساعة السادسة مساء.

ـ حاولى قَدْرَ المستطاع ممارسة أى نوع من الرياضة، ولو بالمشى بخطوات سريعة لمدة ربع ساعة يوميًا على الأقل.

ـ إذا حدث ارتباك فى هذا النظام فعليك أن تكملى نظامكِ فى اليوم التالى بصورة طبيعية، مع الحرص على حذف وجبة العشاء، ومراعاة عدم تكرارها أكثر من مرتين فى الأسبوع(*)

❑❑❑

الترهل المبكر عند الفتيات:

لوحظ أن قابليته عند الفتيات تبدأ من سن ١٧ سنة، ويرجع السبب فى ذلك إلى أن الإنزيم الموجود حول الألياف فى الجسم يكون خفيفًا، مما يؤدى إلى الترهل. وكذلك عندما تمارس البنت الرياضة ثم تتوقف عنها، أو أنها تمارس الرياضة بطرق غير سليمة.

كما تبين أن نقص السوائلِ ـ كالمياه مثلاً ـ يؤدى إلى موت ألياف معينة فى جسمها، فيصبح الجسم مترهلاً، ولذا تستطيع الفتاة أن تتلافىَ مثل هذا الترهل لو اتبعت الآتى:

ـ شرب السوائل بكثرة.

ـ تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، لأن كثرتها تؤدى إلى شد خلايا الجسم.

ـ ممارسة رياضة المشى كثيرًا، بالإضافة إلى ممارسة أنواع الرياضات الأخرى.

(*) مجلة سيدتى: عدد ٥/ ٢/ ١٩٩٤ (بتصرف).

هذا، ويمكن التخلص من الترهل لدى الفتيات فى هذا العمر بسهولة.. أما إذا وصل عمر البنت إلى ٢١ سنة فأكثر ولديها ترهل، فيمكن أن يخف، ولكن ليس بسهولة، لأنه كلما كان سنها صغيرا كان جسمها قابلاً للتغيير (**)

الشد العضلى:

تتساءل بعض الفتيات: إننى فى بعض الأحيان أشعر بشد عضلى فى أثناء التمرينات الرياضية .. فما السبب؟

يجيب الخبراء المختصون:

يحدث الشد العضلى نتيجة لوضع الجسم فى حركة خاطئة، قبل أن يكون الوتر الواصل بين العضل والعظم مشدودًا أكثر من اللازم.

وأحيانًا يكون الإرهاق هو السبب، خصوصًا إذا ابتعد الإنسان عن ممارسة الرياضة فترة طويلة ثم يعاودها.

وهنا يجب عدم الإسراف فى أداء الحركات الرياضية فى الأيام الأولى حتى يعتاد الجسم على الحركة.

وفى بعض الأحيان يكون السبب هو قِلَّة الكالسيوم والبوتاسيوم، والصوديوم والماغنيسوم ... ولتفادى ذلك يجب شرب كميات كبيرة من الماء فبل التدريب، مع الحرص على اتباع نظام غذائى متوازن.

❑ ❑ ❑

(**) مجلة سيدتى عدد ▫ ١٩٩٤/٢/ (بتصرف).

درس فى التنفس:

لقد ثبت أن التحكم فى التنفس يقضى على مظاهر الرهبة والخجل، ويُطلق الأفكار عند انحباس الذاكرة.

وهناك نوعان من التنفس: صَدْرِى وبطنى، ولكى تُمَيِّزِى بينهما، قُومِى بالتمرين التالى:

ـ قِفِى معتدلةً، ثم استنشقى الهواء بصدرك حتى ينتفخ، إنَّ ما قُمْتِ بِهِ تنفسٌ صدرى، وهو الذى تُمارسينه كل لحظة دون تفكير.

تَمدَّدِى الآن على ظَهْرِكِ، وضَعِى كتابًا فوق بطنك، ثم تنفسى بحيث تحاولين رفع الكتاب وخفضه .. إنَّ ما قُمْتِ به هو تنفس بطنى، تلجأ إليه النساء الحوامل عادة عند الولادة، حيث يُستنشق الهواء مع دفع البطن إلى الأمام.

ويلاحظ أن التنفس البطنى هو حليفكِ الأفضل ويُمْكِنُكِ الالتجاء إليه كلما كنت منفعلة أَوْ لا تستطيعين التركيز، حيث إن هذا النوع من التنفس يُمَكِّنُكِ من تحريك الأحشاء، وبالتالى من تدليك شبكة الأعصاب الكامنة وراءها، مما يخفف من حدة الانفعال، ويضفى على جسمكِ نوعًا من الراحة والسكينة والطمأنينة.

ـ **كيفيته** : استنشقى الهواء بأنفك بعمق، وادفعى فى الوقت نفسه ببطنك إلى الأمام، كما لو كنتِ تضغطين على فرامل سيارة، مُرَدِّدَةً فى ذهنكِ وببطء الجملة التالية: "أشعر أننى هادئة" .. ثم احبسى الآن نَفَسَكِ ورَدِّدِى فى ذهنك: أنا هادئة" ... ثم ازفرى الهواء بفمك ورَدِّدِى فى ذهنك: "أشعر أننى هادئة تمامًا".

كَرِّرِى هذا التمرين عدة مرات فى اليوم(*)

❑ ❑ ❑

(*) من باب نصائح طبية ـ صحيفة صوت الأزهر ـ عدد ١٤/ ٦/ ٢٠٠٢.

كيف تحافظين على صحتك؟.

هناك سَبْعُ وصايا يقدمها الدكتور رضا عبد السلام - أستاذ أمراض القلب بمعهد القلب بإمبابة - للحفاظ على الصحة بوجه عام، وهى:

- يجب عليك أن تتجنبى كل هَمٍّ وكدَرٍ، وأن تُقاومى ذلك بإرادة قوية، وعزم ماضٍ، لأن هذه الهموم تسبب ضررًا بالغًا بالجسم، وينشأ عنها بعض الأمراض.

- يجب أن تمتعى جسمكِ بالراحة التامة حتى تُعوّضى مَا فَقَدْتِهِ فى العمل، وإذا ذهبت إلى الفراش فنامِى دون أن تُشْغِلى فِكْرَكِ ..ولا تكثرى من النوم، لأنه يُضعفُ قُوَّتَكِ، يكفى أن تنامى سَبْعَ أو ثمان ساعاتَ .. وَيُفَضَّلُ أن يكون النوم بعد الأكل بساعتين .. وَحاوِلِى أَنْ تنامى مبكرًا لتتمتعى بالاستيقاظ مبكرًا.

- يجب أن تُحَافظى على أن يكون جِسْمُكِ نظيفًا دائمًا، ومن ثم كانت النصيحة بالاستحمام ثلاث مرات أو أربع مرات فى الأسبوع .. ولا تكتفى بغسل يديك ووجهك وقدميك، لأنه لا يأتى بكل الفائدة المطلوبة.

ويستحسن الاستحمام بالماء البارد فى وقت الصباح، وبالماء الدافئ قبل النوم، ولا سيما عند الشعور بالأَرَق..

- عَوّدِى جِسْمَكِ على الرياضة البدنية، ولو برياضة المشى، لأنها من ضروريات الصحة، ولكن لا تكثرى منها، ولا تَنْسَى تهوية مكان نومكِ. واعلمى أن المَشى أفضلُ علاج للأَرَق ... واحرصى على أن تنتقلى إلى بلد آخر للنزهة مدة عشرة أيام أو أسبوعين كل سنة.

- لا تأكلى إلا حين تشعرين بالجوع، واكتفى باليسير من الطعام وامضغيه مضغًا جيدًا، ولا تُسْرِعى فى الأكل، وليكن بكل هدوء وتُؤَدَة وسكينة ... ولا تأكلى ما لا تشتهيه نفسك .. ولا تكثرى من تناول الماء فى أثناء الأكل، واكتفى بشرب لتر من الماء كل أربع وعشرين ساعة.

- ارتدى ما فيه راحة لجسدك، وحافظى عليه من البرد، ولا تُعرضيه لتيارات الهواء، ولا سيما المراوح فى أثناء اشتداد الحر .. كذا احرصى على عدم تناول الماء

المثلج فى أثناء اشتداد الحرارة، لكونه مضرا بالجهاز الهضمى بوجه خاص، وبالجسم بوجه عام.

- لا تَقْرَئي الكتب والمجلات ذات الحروف الصغيرة فى الضوء الشديد، ولا فى النور الخافت لأن ذلك يُضعف النظر ويكسبه المرض.

هذا، وينصح الدكتور رضا عبد السلام كل إنسان أن يجعل لباسَ رأسه على اختلاف أنواعه خفيفًا، وبه مسام تمكن الهواء من تخللها والوصول إلى الرأس لتبخير العرق المتكون داخل الشعر، والذى يضر بقاؤه بجذور الشعر، فيسقط بعد قليل، وعلى المرأة أن تُعَوّد نفسها البقاء منكشفة الشعر كلما خَلَتْ بنفسها فى المنزل.

ويضيف الدكتور رضا : إنَّ مَنْ عَوَّدَ نفسه هذه العادات ولازَمَها يصون نفسه كثيرًا من الأمراض.

❑ ❑ ❑

كل ما تجهلينه عن "حَبّ الشباب":

يعانى كثير من الشباب من الجنسين من مشكلة البثور وحَبّ الشباب، ويدفعهم ذلك للتساؤل حول أسباب الإصابة به، وما الذى يساعد على التخلص من هذه البثور، قائلين:

- لماذا يصاب وجه البعض بالحبوب فى حين لا يصاب بها آخرون؟

ويجيب المتخصصون بالتأكيد أن الإصابة بحب الشباب تعود عادة إلى الوراثة، فإذا كان والداك قد أُصيبا بِحَبّ الشباب فهذا يعنى أن احتمالات إصابتك به تصل إلى نسبة ١٠٠٪، وتقل هذه النسبة إذا كانت الإصابة قد عانى منها أحد الوالدين فقط، وتكاد تنعدم أو تكون فى أضعف حالاتها إذا لم يكن أحد منهما قد أُصيب بها.

وكثيرًا ما يثار هذا التساؤل:

- لماذا تزداد حدة الإصابة خلال فترة الدورة الشهرية؟

الجواب: يعود ذلك لارتفاع نسبة هرمون الأستروجين الذى يزيد من إفراز الجلد للدهون ويجعله أكثر حساسية للمؤثرات الخارجية.. ولمواجهة هذا الأمر عليكِ عمل قناع تنظيف عميق للبَشَرة قبل أسبوع أو عشرة أيام من موعد تزايد هذه الحبوب، والذى عادة ما يكون إمَّا مع بداية الدورة الشهرية أو قبلها بأيام..

كما يمكن زيادة مناعة البشرة باستخدام دهانات طبية، خاصة تحت إشراف طبيب مختص.

وهناك سؤال:

ـ هل تناول أنواع معينة من الطعام يمكن أن تزيد حدَّة الحبوب؟

الجواب: تناول الأطعمة الغنية بالسكر والكافين قد تسبب الضغط العصبى الذى يؤدى بدوره لازدياد هذه الحبوب..

كما تساعد مادة " اليود" ومشتقاتها فى زيادة مشكلات البشرة، فإذا فَكَّرْتِ فى تناول فيتامينات فتأكدى من عدم احتوائها على اليود.

وهناك سؤال مهم هو:

ـ كيف يمكننى التخلص من هذه الحبوب؟

الجواب: اغسلى وجهك على الأقل مرتين يوميًّا بالماء البارد مع منظف أو صابون لطيف، ثم ادهنى مضادًا طبيًّا للحبوب..

وهذه المضادات تنقسم إلى مجموعتين:

الأولى: "بروكسيد البنزويل" .. وهو نوع من المطهر الذى يقتل البكتريا المسببة للحبوب، ويوجد منها أنواع عديدة على شكل كريم أو منظفات، أو "جيل" يوصف تحت الإشراف الطبى.

الثانى: حمض السالسيلك" .. وهو نوع يقوم بمهام التقشير اللطيف الذى يمنع انسداد المسام الجلدية ويبقيها نظيفة.

وكثيرا ما يتساءل البعض:

- هل التعرض لأشعة الشمس يساعد على التخلص من البثور ؟

الجواب: إن التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة قد يجعل الأمور أسوأ، فازدياد العرق يسبب انسداد المسام، كما أن حروق الشمس تجعل الحبوب تتحول إلى بقع داكنة على الجلد، فإذا كُنْتِ تعانين من "حَبّ الشباب" ومضطرة للتعرض لأشعة الشمس، فعليكِ باستخدام كريم للحماية من أشعة الشمس خالٍ من الزيوت، وانتبهى جيدًا إذا كنت تستخدمين بعض الأدوية الخاصة لحبّ الشباب، فبعضها يُسبب الحروقَ فى حالة التعرض لأشعة الشمس.

❑ ❑ ❑

لمواجهة حساسية الصيف:

مع موسم الصيف تكثر الشكوى من "الحساسية"، والبعض يطلق عليها اسم "الحِكّة"، أو "الهَرْش الصيفى".

وهذه الحساسية الصيفية قد يتعذر أحيانًا علاجها، خاصة أن أسبابها قد ترجع إلى الحرارة أو الرطوبة أو العرق أو التعرض للأتربة، وتقلبات الجو، ولذلك يقدم لك خبراء الأمراض الجلدية عدة نصائح:

أهمها: استخدام الكريمات المرطبة للبشرة، وعدم التعرض للحرارة الزائدة، والاستحمام يوميًا، فضلاً عن ضرورة اتباع نظام معين فى الطعام، لأنه أحيانًا تكون سبب هذه الإصابة بعض المأكولات، وأهمها مشتقات اللبن والبيض والشيكولاته.

وعادة ما ينصح الأطباء بضرورة التخفيف من السكريات والبهارات والمنبهات، مثل الشاى والقهوة.

كما ينصحون بتناول الجَزَر، والثوم، والطماطم، والبقدونس، التى تنشط الدورة الدموية، وتطرد السموم من الجسم (*).

❑ ❑ ❑

(*) صحيفة أخبار اليوم فى ٥/ ٦ /١٩٩٩ (بتصرف).

كيف تقاومين النحافة؟:

إذا كُنْتِ تَشْكِين من النحافة الزائدة، فأنتِ إحدى ثلاث:

١ ـ قد تكونين من أُسرةٍ عُرِفَ معظم أفرادها بالنحافة الزائدة .. أى قد تكون النحافة وراثية في العائلة، وفى هذه الحالة لا فائدة من محاولة التخلص منها، فإذا كنتِ نحيفةً ولم تستطيعى أن تزيدى وزنكِ بكل الطُّرق سنة بعد أخرى، وكنتِ سليمة لا تشكين مرضًا، فنحافتكِ نحافة طبيعية، لا تقلقى بسببها.

٢ ـ قد تكون نحافتكِ بسبب اعتلال صحتكِ، أو اضطراب أساسى فى إحدى وظائف جسمكِ، فإذا كان وزنكِ أقل من المعتاد، وظل ينقص خلال بضعة أشهر متوالية، فالراجح أن يكون السبب راجعًا إلى اضطراب وظائفى، أو إلى بؤرة فى مكان ما بجسمك ... وفى هذه الحالة عليكِ أن تستشيرى الطبيب المختص.

وجدير بالذكر أنه إذا كانت النحافة ناتجة عن تلف الأسنان أو اللوزتين، أو بسبب نشاط ضارٍّ لغدَدك الدرقية، أو النخامية، أو لأية بؤرة أخرى تفرغ سمومًا فى جسمكِ فالأمر يسير، فإذا عُرِفَ السببُ وعولج، فسوف يأخذ وَزْنُكِ فى الزيادة على الفور.

٣ ـ قد تكون حالتكِ ـ كما هى الحال مع معظم الذين يشكون من النحافة ـ نتيجة إهمال التغذية والصحة العامة، فإذا قرر طبيبك أنكِ سليمة من المرض، وكانت أسنانك سليمة، ولم تكن نحافتك وراثية، ففى وسعك أن تزيدى وزنك إذا اتبعتِ نظامًا صحيًّا ـ من حيث الغذاء، والرياضة، والاستجمام، والنوم ـ يتلخص فيما يلى:

ـ أكثِرى من الأطعمة الدهنية والنشويات، مع عدم الإخلال بتوازن العناصر الغذائية فى طعامكِ.. وتناولى اللُّحومَ السمينة، والزبدة، والجبنة، والشيكولاته، والبطاطس، والفول السودانى، والكريمة، والموز، وشرب اللبن بين وجبات الطعام.

- يعد زيت السمك علاجًا للنحافة منذ قديم الزمان، وهو مفيد إذا تَنَاوَلْتِهِ باستمرار، أو على الأقل فى موسم الشتاء.

٤ ـ إذا كانت شهيتكِ للطعام عادية، فلا ترغمى نفسكِ على الإكثار من الأكل، فهذا لن يزيد وزنك، ولكنه فى الغالب لن يسبب لك إلا سوء الهضم.

٥ ـ حاولى أن تُقَلِّلِي من شرب الشاى والتدخين(*)؛ فالإكثار منهما يضعف الشهية للطعام.

فإذا أردتِ أن تتخلَّصِى من النحافة ـ وكنتِ سليمةً لا تَشْكِين مرضًا ـ فتأكَّدِى أن شهيتك بخير، وكُلِى باعتدال، مراعية زيادة نسبة المواد الدهنية والنشوية فى غذائكِ.

٦ ـ تُعَدُّ الرياضة المعتدلة عنصرًا مهمًّا فى مقاومة النحافة، وخاصة الرياضة التى تقوى عضلات البطن.

٧ ـ تعد الحالة النفسية والعصبية للشخص النحيف من الأمور التى يجب أن تُؤْخَذَ فى الاعتبار .. ومما يجدر ذكره أيضًا أن من أصعب المهام أن تقنع شخصًا مفرطًا فى النحافة ـ رجلا كان أو امرأة ـ أن يأخذ قسطًا كافيًا من الراحة، أو يأخذ الأمور ببساطة، أو يَكُفَّ عن القلق ويعمد إلى الاسترخاء، فالشخص النحيف يغلب عليه أن يكون متوتر الأعصاب، لا يستطيع أن يبقى فى مكانه ساكنًا، فهو يجرى ـ أو يكاد يجرى ـ كلما هَمَّ بالمشى .. وهو يحتفظ بعضلاته فى أغلب الأوقات متوترة، وكأنه يتوقع أن يجرى إلى مكانٍ ما فى أية لحظة، ويلتهم الطعام بسرعة حتى لا يضيع وقتًا نفيسًا يمكن أن يُنْفَقَ فى شىءٍ آخر .. وهو دائم القلق، يخشى دائمًا أَلاَّ تسير الأمور على ما يُرام .. إن المشكلة ـ كما نراها ـ فى هذا الصدد مشكلة نفسية "بحتة" .. وإلى أن يسلك مسلكًا مخالفًا: ويتعلم كيف يستجم وكيف يهدأ، فإنه سوف يمكنه عندئذ أن يزيد وزنه.

(*) يلاحظ أنه من فضل الله علينا أن عادة التدخين لا يقدم عليها من النساء إلاّ القليل النادر، وخصوصًا فى مجتمعاتنا العربية المسلمة.

٨ ـ يُعَدُّ النوم ضرورة للذين يشكون من النحافة حيث ينبغى النوم لمدة ثمان ساعات فى المتوسط.

٩ ـ ينبغى الإكثار من شرب الماء، حيث إن كثيرًا من النّحافِ والنحيفات تبدو أجسامهم وكأنها جَفّتْ ولم يعد بها أثر من الماء.

ومن الثابت علميًّا أن الدم وأنسجة الجسم جميعًا حين تُحْرَمُ من الكمية المعتادة من الماء تؤخر أو تعطل وظائف الجسم، فَشُرْبُ لترين أو ثلاثة لترات من الماء كل يوم يساعدكِ على زيادة وزنك.

١٠ ـ عليكِ باستنشاق الهواء النقى، والتعرُّض لأشعة الشمس الهادئة بقدر المستطاع .. وإذا كنت تُعانين من إمساكٍ مُزْمِنٍ فبادرى بمحاولة تصحيح هذا الوضع، فطالما أن جهازك الهضمى يحتفظ بفضلات فى داخله، فأنت تحتفظين بسموم فى جسمك تُضعف الفائدة المرجوّة من أية تغذية تحصلين عليها. وعمومًا لا تتوقعى المعجزات، فخلال الأسبوع الأول، أو الأسبوعين الأولين من محاولة زيادة وزنك وإعادة بناء جسمك، يجب ألاَّ تضيفى إليه جرامًا واحدًا، بل إنكِ قد تفقدين كيلو أو أكثر، ولكنَّ رقم الميزان سوف يكون فى جانبكِ بعد ذلك، إذا داوَمْتِ على تنفيذ برنامجكِ الغذائى والنفسى ـ الذى استعرضناه ـ بدقة وانتظام(*).

❑ ❑ ❑

فتاتى .. لا تتعجلى السنين ..
ولا "الماكياج" الثقيل:

أنتِ تحت العشرين .. جمالكِ بدأ يشغلك، ولهفتك زادت على المرآة ..

نصيحة: لا تتعجلى السنين، وابتعدى عن "الماكياج" الثقيل.

بطبيعة الحال أنتِ مبهورة ربما "بالماكياج" الذى تستخدمه أُختك الكبرى أو والدتك .. وأنت أيضًا ربما تنظرين إلى "الماكياج" على أنه دليل على أنكِ قد كبرتِ ولم تعودى طفلة، تمامًا كما ينظر بعض الشباب إلى التدخين على أنه دليل رجولة!

(*) عشْ سليمًا بغير مرض: د. إبراهيم فهيم (بتصرف).

لكنكِ تَنْسَيْنَ أهم شيء، وهو أنكِ فى أجمل سنوات عُمركِ، وأنَّ جمالكِ الحقيقى هو الاحتفاظ بنضارتك.

على أية حال، إنْ كان ولابد من "الماكياج" فراعى البساطة الشديدة فيه، والنظافة الكاملة للبشرة.

وهناك بعض النصائح والإرشادات للعناية ببشرتك يقدمها بعض خبراء التجميل على النحو التالى:

ـ تنظيف البشرة:

يعد الماء والصابون من الوسائل الجيدة لتنظيف البشرة من الأتربة العالقة بها والعَرَق .. لكن اختارِى الصابون ذا الرغوة الناعمة، حتى لا تتعرض بشرتك للجفاف.

أمَّا إذا كانت بشرتك حساسة، فيمكنك الاستعانة بمنظفٍ خاص، يلطفها، بتوزيعه بشكل دائرى على الوجه والعُنُق.

ـ مرطب البشرة

قد تظنين أنكِ لا تحتاجين لترطيب بشرتك، نظرًا لأنها لا تزال نضرة، هذا صحيح، ولكن استخدام المرطب يحميها من الجفاف، ويشكل طبقةً عازلة ضد أضرار الجو و "الماكياج" .. استعينى بمرطب ناعم، وزعيه جيدًا على بشرتكِ، وتأكدى من أنه قد امْتُصَّ تمامًا.

ـ عدم الإكثار من استخدام "اللوسيون":

فى مرحلة البلوغ تظهر على الوجه وأعلى الكتفين أحيانًا حبوب حمراء، وأخرى ذات رؤوس سوداء .. إنه حَبُّ الشباب، وسبب مهاجمته لوجهك ليس يعنى قلة النظافة، وإنما هى التغيرات التى تحدث فى الهرمونات، لذلك لا تكثرى من استخدام "اللوسيون" الذى يزيل دهون البشرة، لأنه لا يفيد فى هذه الحالة، وقد يُشقِّقُ جلد الوجه الرقيق.

إن ما يحدث، بالضبط هو نشاط زائد فى الغدد التى تفرز الدهون بالبشرة، وإذا لم يتمكن الدهن من الخروج من المسام ليغطى السطح، فإنه يتجمع على شكل حبوب صغيرة، هى حَبُّ الشباب.

وعندما تبرز رؤوس هذه الحبوب على سطح الجلد، فإنها تتفاعل مع الجو، وتظهر الرؤوس السوداء، كما أن تجمع هذه الدهون فى الطبقة السفلى من البشرة يُحدث التهابًا ؛ مما يعطى للحبوب اللون الأحمر.

وأول ما ينصح به الأطباء المختصون هو عدم حك حَبّ الشباب، لأن هذا يزيد من حجم المشكلة، وإنما العلاج يكون بالنظافة التى تعد مهمة جدًّا للتخلص من الحبوب، ولعدم انتقال العدوى إلى بقية الجلد، يمكنك الاستعانة بصابون ضد البكتريا تحصلين عليه من الصيدلية.

كما ينصحون بعدم نزع رؤوس الحبوب بأظافرك، حتى لا تترك علامة كريهة على وجهك .. اتركيها حتى تجف بمفردها، ثم استخدمى الكريم الطبى الخاص بالتهاب حَبّ الشباب.

وإذا كانت الحبوب منتشرة على الجلد فباستطاعتكِ تعريض وجهكِ لحمام بخار لبضع دقائق يوميًّا، أو كل عدة أيام، فمثل هذا الحمام يفتح المسام وينظف البشرة، ولكن تأكدى من الابتعاد عن الماء الساخن بمسافة ١٥ سنتيمترًا مثلاً.

يلاحظ أن الكريمات الخاصة بتنظيف البشرة قد تفيدك أيضًا، إذا استعنت بها على فترات متباعدة.

وأخيرًا نقول لكِ: إنَّ من حُسن الحظ أن حَبَّ الشباب يقل مع الوقت، ويختفى عند بلوغ سن العشرين فى معظم الحالات(*).

البرفانات وحدها لا تسبب الأمراض الجلدية:

تعانى بعض الفتيات والسيدات أثناء فصل الصيف من ظهور أمراض جلدية فى مناطق مختلفة من أجسادهن، من جراء استخدام لبعض "البرفانات" و"الكولونيات" ثم التعرض للشمس، اعتقادًا منهن أن ذلك يساعد على ترطيب الجلد وحمايته من الأمراض الصيفية المختلفة، بالإضافة إلى أنها تحمى أجسادهن من حدوث رائحة كريهة أثناء النهار.

(*) من دراسة قدمتها الباحثة جيهان مصطفى بمجلة "كل الناس" - عدد نوفمبر ١٩٩٠ (بتصرف).

والحقيقة أن ما يَحْدُثُ هو العكس، نتيجة تفاعل "البرفانات" و "الكولونيات" مع أشعة الشمس، فَيَحْدُثُ التهابٌ بالجلد، وبالتالى تظهر البقع الحمراء والسمراء على أجسادهن، وتكون على هيئة حبوب أو طفح جلدى، تصاحبه أحيانا حكة بسيطة، وإذا لم تُعالج فى الوقت المناسب فإنها تنتشر وتزداد حدتها.. كما أنها تنتهى إلى بقع بُنيَّة اللون تحتاج إلى فترات طويلة من العلاج لإزالتها، مع ملاحظة أن هذه المشكلة نفسها تحدث للنساء اللاتى يضعن "الماكياج" على الوجه بكميات كبيرة، ثم يتعرضن للشمس، فتحدث الأعراض السابق ذكرها.

كذلك يلاحظ أن استخدام "الماكياج" بكميات كبيرة ـ ولفترات طويلة ـ يؤدى إلى ظهور متاعب أخرى، منها تلك التجاعيد المبكرة للجلد، والتى تمثل مشكلة كبيرة لكثير من النساء.. ولذا كان من الضرورى تغيير هذا الاعتقاد وعدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.

❑❑❑

التخلص من رائحة العرق بطريقة صحية:

من المعروف أن رائحة الإنسان من الأشياء القليلة التى يمكن من خلالها التمييز بين شخص وآخر، حيث إنها مثل بصمات الأصابع خاصة جدًا لكل إنسان، وتُميِّزه عن غيره.

ويلاحظ أن كمية العرق التى تُفْرَزُ من جسم الإنسان تختلف من شخص إلى آخر، وكذلك تختلف من منطقة إلى أُخرى فى جسم الإنسان نفسه، كما أنها تختلف باختلاف العوامل الطبيعية، لذلك نجد دائمًا أن هذه الرائحة ـ وهذه الكمية من العرق ـ فى أغلب الأحيان تسبب لأصحابها إزعاجًا شديدًا، مع إحراجٍ شَخْصِىٍّ، وقلقٍ وتوترٍ دائمين نتيجةً لعدم القدرة على التخلص منها.

ولمعرفة المزيد عن هذه المشكلة نبدأ بنبذة علمية مبسطة عن العرق وطريقة إفرازه:

يلاحظ أنه فى جسم الإنسان يوجد نوعان من الغدد العرقية المسئولة عن إفراز العَرَق:

- النوع الأول: يكون إفراز العرق منه تلقائيًّا، ويظهر على سطح الجلد على هيئة قطرات صغيرة يمكن ملاحظتها صيفًا على الوجه بصفة خاصة.

وهذا الإفراز- "العرق" الناتج من هذا النوع من الغدد- تكون النسبة الأكبر منه ماء حوالى ٩٩٪، ودرجة ملوحة هذا العرق عالية، وبه نسبة من الأحماض عضوية.

- والنوع الثانى من الغدد يفرز العرق نتيجة عدة تأثيرات خارجية على هيئة سائل لزج، ثم يجف على سطح الجسم، ويعطى طبقة خفيفة لامعة... والعرق الناتج عن هذا النوع من الغدد به نسبة أقل من الماء، ونسبة من الأملاح، ونسبة من المواد البروتينية والدهنية، والتى قد تكون - فى أغلب الأحيان - هى السبب فى إعطاء رائحة مميزة وكريهة.

وهذا النوع من العرق قوامه لَزِجٌ بعض الشىء وغير شفاف، وهو يكثر فى المناطق التى بها شَعْر فى جسم الإنسان.

وهذا الشعر هو عبارة عن مستعمرة لنمو الميكروبات والفطريات والتى تعمل على تحلل العرق المكون من الدهون والبروتينات .. وهذا التحلل عبارة عن عملية كيميائية يكون الناتج النهائى فيها هذه الرائحة الكريهة.

وللتحكم فى رائحة العرق وكميته يجب أولاً غسل المناطق التى بها إفراز عرق بالماء والصابون يوميًّا.

ثانيًا: يجب إزالة أى شعر زائد، لأنه عبارة عن مستعمرة لنمو الميكروبات.

ثالثا: يجب استخدام بعض الروائح المعطرة ، والتى تتميز بأنه ليس لها أى تأثير ضار على الجلد، خاصة الذين يعانون من التهابات أو حساسية، ، وأن تكون على شكل مستحضر مناسب، حيث أثبتت البحوث أن استخدام البخاخات المزيلة للعرق ذات الروائح المعطرة لا يقضى على الميكروبات المسببة لرائحة العرق الكريهة، لكنه يغطى الرائحة فقط، ولفترة محدودة من الوقت، وبالتالى تظل المشكلة قائمة، لذلك استفادت معامل الأبحاث العالمية لمستحضرات التجميل من الأبحاث الحديثة التى أثبتت أن "الصَّبَّار" يمتاز بخاصية قتل هذه الميكروبات، وبالتالى يقضى على رائحة العرق الكريهة ويتميز كذلك بخاصية القدرة على الإقلال من الإفرازات الدهنية.

وجدير بالذكر، أن هناك مستحضرًا باسم "ديودرانت بودرة إيفا" يحتوى على خلاصة الصَّبَّار المركزة، والتى تمنع رائحة العرق لمدة طويلة.

كما أن هذا المستحضر يحتوى أيضًا على مواد مُلَطِّفَة ومعطرة، تعطى إحساسًا بالانتعاش طوال اليوم، حيث تتميز هذه البودرة بالثبات والفاعلية لفترات طويلة، وبقدرتها على امتصاص الرائحة الكريهة من العرق داخلها، دون أن تسد مسام الجلد، ودون أن تسبب أى مشكلة أو حساسية للجلد.

❑ ❑ ❑

الاعتدال فى الاستحمام:

سألت تقول : هل الاستحمام عدة مرّات يوميًا مفيد أم ضار للجلد؟

ويجيب أحد الخبراء المختصين قائلاً :

يجب أن نتذكر أولاً أن الاعتدال فى كل شىء يكون مفيدًا، فى حين أن الإفراط فى أى شىء عادة ما يأتى بنتائج عكسية، وبالطبع فإننا لا ننصح بقلة الاستحمام، فذلك يؤدى لأمراض قِلّة النظافة، مثل الإصابة بحشرات الجلد، مثل الجرب، والقمل، فضلاً عن أن قلة الاستحمام تؤدى إلى انسداد مسام الجلد، والإصابة بالبشرة الدهنية المزمنة، وعلى الجانب الآخر نجد أن كثرة الاستحمام تؤدى إلى إذابة الطبقة الدهنية التى تحمى الجلد وتمنع نمو الميكروبات على سطحه، وبذلك يصبح الجلد متهيجًا، وسهل الإصابة بالميكروبات، مثل البكتريا والفطريات، خصوصًا فى ثنيات الجسم التى قد لا تُجَفَّفُ جيدًا بعد الاستحمام، وبالتالى تصبح مناطق رطبة صالحة لنمو الفطريات[١].

ومن جهة أخرى، فإن الإفراط فى الاستحمام يؤدى إلى إصابة الجلد بالجفاف والترهل، والسبب أنه يزيل الزيت العجيب الذى يفرزه الجسم، والذى يُعَدُّ نوعًا من الشمع الواقى، أو الطبقة الشمعية العازلة التى تحافظ على ما بداخل الجسم من نسبة رطوبة وبخار ماء لا ينبغى الإخلال بها حتى توائم ما ينبعث من الغلاف الجوى من

---

(١) مجلة روشتة ـ عدد أكتوبر ١٩٩٨ (بتصرف).

عوامل بيئية مختلفة تكون ذات تأثير خطير على الجسم، ومن ثم، ينصح الخبراء المختصون بالاستحمام على فترات متقاربة وليس بشكل يومى، ولا سيما فى فصل الشتاء[١]

❑ ❑ ❑

التعرض للشمس أو للضوء .. علاج للكآبة!:

يقول الخبراء: إن الضوء يُحَرِّكُ جزءًا فى الدماغ لِبَثّ كيمياء السعادة، وإنَّ الظلام يحرك جزءًا فى الدماغ لبث كيمياء الركود والاستسلام إلى النوم والكآبة. ولذا، فإنهم ينصحون بأنه حين يشعر الإنسان بالكآبة فعليه ألاَّ يحبس نفسه فى الظلام، بل يبحث عن نور الشمس، أو ضوء كهربائى، أو حتى ضوء الشموع .. ولذلك فإنهم ـ فى أوروبا ـ يسمون علاج الكآبة هذا بـ "حَمَّام الضوء".

ويتساءل الخبراء: لماذا يحرص بعضنا على أن يسدل الستائر لتحجب عنه الشمس أو ضوء النهار؟

لقد بلغ من اهتمام الخبراء بضوء الشمس وتأكيدهم على أهميتها قولهم:

إن اضطررتَ أن تسدل الستائر فتخيَّل نفَسك ـ حتى لو كنت تحت "بطانية" ـ أنك واقفٌ وعلى رأسك تقف شمس ساطعة أو دافئة، والضوء يتخلل عروقك، ويلمس قبل ذلك جلدك، والدم يتدفق فى كل جزء فيك، ولا تستهن بهذا الخيال.

ويضيفون: إنه من الأفضل أن ترتدى فى لحظات الكآبة ثيابًا بيضاء، حيث يعنى الثوب الأبيض النور، والنور يعنى بداية إشراقة الحياة، ومن ثم بداية الأمل والتفاؤل.

❑ ❑ ❑

الجمنزيوم "يُقوِّى العظام":

اكتشف الباحثون فى جامعة "جورجيا" بالولايات المتحدة الأمريكية، أن الفتيات الرياضيات يَكُنَّ أَقَلَّ عُرْضَةً للإصابة بهشاشة العظام فى مرحلة سن اليأس والشيخوخة.

---

(١) مجلة الأزهر ـ عدد أكتوبر ١٩٩٩ (بتصرف).

وذلك يدعم الحقيقة السائدة بأن تمارين "الجمباز" والأثقال تُقَلِّل خطر الإصابة بهشاشة العظام فى مراحل الحياة اللاَّحِقَة.

وقد وجد الباحثون أن الفتيات اللاتى يُمَارِسْنَ رياضة "الجمنزيوم" وهى تمرينات اللياقة البدنية، يكتسبن كثافةً عظيمة أكثر على مدى ثلاث سنوات من نظرائهن اللاتى لا يلعبن هذه الرياضة، كما يكتسبن كتلة جسدية أكبر على شكل عضلات.

ويقول الباحثون فى هذا المجال: إن وجود كتلة عظمية أعلى من المتوسط عند الفتيات الرياضيات تنتج عن الرياضة فى مراحل الطفولة والمراهقة، حيث تساعد هذه الكثافة العالية فى حماية المرأة من الكسور فى مراحل متقدمة من الحياة.

وقد قَدَّرَ العلماء المختصون أن نصف النساء فوق الخمسين يتعرضن للكسور بسبب الإصابة بهشاشة العظام، لذلك يُعَدُّ بناء العظام فى سِنٍ صغيرة من خلال الرياضة ـ خاصة ما يُعرف بالأنشطة الثقيلة التى تضع جهدًا وضغطًا كبيرًا على العظام مثل "الجمنزيوم" ـ يُعَدُّ من أهم وأفضل الطرق للوقاية من الإصابة بهشاشة العظام.

هذا، وقد أظهرت دارسة حديثة اهتمت بمتابعة سبع فتيات مِمَّنْ مَارَسَنْ رياضة "الجمنزيوم"، وعشر أُخريات ممن مارسن أنواعًا مختلفة من الأنشطة الرياضية، مثل كرة السلة، أو التنس، لمدة ثلاث سنوات، وكن فى الحادية عشرة من أعمارهن، وفى الوزن والطول نفسه تقريبًا ... أن الفتيات اللاتى مَارَسْن رياضة "الجمنزيوم" تَمَتَّعْنَ بأعلى مستويات الكثافة العظمية فى مناطق الفخدين والعمود الفقرى، وأقل نسبة من دهون الجسم.

كما تبين أن الكثافة العظمية قد تراكمت فى مناطق متعددة من أجسامهن بمعدل أعلى مما هو الحال عند الفتيات الأُخريات.

وقد نَوَّهَ الباحثون إلى عدم وجود اختلافات بين المجموعات من حيث استهلاك عنصر الكالسيوم، الذى يُعَدُّ عاملاً مُهِمًّا فى بناء الكتلة العظمية، مشيرين إلى أن

العضلات القوية عند الفتيات الرّياضيَّات التى تحمل جهدًا على العظام خلال انقباضها يفسر سبب تمتعهن بعظام قوية.

❑ ❑ ❑

من أجل بشرة نضرة ناعمة،
وتجديد طاقة الجسم وحيويته:

من الأخطاء الشائعة التى تقع فيها معظم بنات حواء الاعتماد على العناية بالبشرة خارجيًّا فقط من خلال كريمات العناية، أو الزيوت الطبيعية، فضلاً عن الأقنعة، وَتَنَاسِى أن ذلك وإنْ كان مهما فإنه يقلُّ أهميةً عن العناية الداخلية، والتى نعنى بها "التغذية السليمة"، التى تُعَدُّ المفتاح الحقيقى للبشرة الصافية الملساء.

ولكى نصل إلى البشرة داخليًّا بكل ما تحتاجه لتظل ناعمة نضرة، لابد من تجنُّب الأكلات الغنية بالدهون، والحلوى، مثل الشيكولاته، والتقليل من المخللات بقدر الإمكان.

من هنا ينصح خبراء التغذية باتباع قواعد صحية فى تناول الأطعمة، بحيث تتضمن أهم الفيتامينات اللازمة لبشرة نضرة ناعمة، وتجديد طاقة الجسم وحيويته، مثل:

ـ فيتامين "أ":

وهو يُعَدُّ من أهم الفيتامينات الضرورية للبشرة، حيث يمنع عنها الجفاف، ويحافظ على توازنها وحيويتها، كما يحافظ على شباب الخلايا، ويحمى من الإصابة بالسرطان، لمقدرته على مقاومة بعض الإشعاعات التى تعتبر العدو الأول للخلايا.. كما يساعد كذلك على القضاء على حَبّ الشباب، فضلاً عن دَوْرِهِ فى تقوية النظر.

وأهم مصادره:

الكبد، والسبانخ، والجَزَر، والمانجو، والشمام، والبطيخ، والسمك، وصفار البيض، واللبن.

ـ فيتامين "ب":

وتتعدد فيتامينات المجموعة "ب" ولكن ثلاثة منها تؤدى دورًا مهمًّا فى بناء الجسم، وغالبًا ما نفتقر إليها، مثل:

١ ـ **فيتامين ب١** : الذى يساعد على تجديد الطاقة، لاحتوائه على الجلوكوز، حيث ثبت علميًّا أن نحو ٢٠٪ من البشر يعانون من نقص فى هذا النوع، وتظهر عليهم أعراض الإعياء والتعب، وضعف القدرة على التركيز، كما تزداد عندهم حدة التوتر والعصبية.

ـ ويتوافر هذا الفيتامين فى الكبد، والسمك، والحبوب، مثل الأرز، والذرة، والقمح.(١)

٢ ـ **فيتامين ب٥** : ويساعد على تجنب التجاعيد، ومقدار هذه الفيتامينات فى المواد الغذائية أقل من النسبة التى يحتاج إليها الجسم(٢)

٣ ـ **فيتامين ب٦** : وهذا الفيتامين يحتاج إليه كثير من النساء، ولا سيما اللاتى يُعانين من مرض السكر .. ونَقْصُهُ يصيبهن بنوع من الاكتئاب.

ويتوافر هذا النوع فى اللحم، والدواجن، والأسماك، والحبوب، والخميرة.

٤ ـ **فيتامين ب٩**: وهذا النوع نادر جدًّا فى الطبيعة، على الرغم من أهميته ودوره الفعال فى تكوين خلايا الدم والأنسجة العصبية، ولذلك، فإن نقصه يسبب إحساسًا دائمًا بالإعياء، وبعض المشاكل فى النوم والذاكرة.

ولذا، فإن الخبراء ينصحون بضرورة توافر هذا الفيتامين فى الغذاء، منعًا للإصابة بمرض الأنيميا، وشحوب البشرة.

وجدير بالذكر أن معظم النساء يعانين من نَقْص فيه، وخاصة السيدات الحوامل..

ويتوافر هذا الفيتامين فى السبانخ، والكرنب، والفاصوليا.

---

(١) ينصح الخبراء عند طهى هذه الأطعمة باستخدام القليل من الماء والحرارة، حيث إن هذا النوع يتأثر جدًّا بالحرارة والأوكسجين .. كما ينصحون بالحذر من تناول المنبهات، مثل القهوة والشاى، لأنها تمنع امتصاص الجسم لهذا النوع من الفيتامينات.

(٢) يمكننا الإشارة إلى أنه لابد من الاستعانة ببعض المواد مثل الخميرة، ودقيق القمح.

٥ ـ فيتامين "ج" :

ولهذا الفيتامين أهمية خاصة، فإنه يقوى الشعيرات الدموية فى البشرة ويمنحها التألق والصفاء، ويقلل كثيرًا من التأثيرات الضارة، مثل أشعة الشمس القوية، والهواء الملوث بعوادم السيارات، وخلافه.

ومن فوائد هذا الفيتامين أيضًا أنه يجدد الحيوية، ويساعد على التئام الأنسجة ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض.. ويساعد كذلك على عملية امتصاص الحديد فى الأمعاء.

هذا، وتحتوى الحمضيات (مثل الليمون والبرتقال)، والجوافة، والبقدونس، والكرنب، والبطاطس، على نسبة عالية من هذا النوع من الفيتامينات، ولكن يُحذَّرُ من تَخْزِينه.

وينصح الخبراء بتناول كمية وفيرة من السلطة والخضراوات والفواكه الطازجة يوميًّا.

ومن الثابت علميًّا أن تأثير هذا الفيتامين(*) على الجسم يصير مضاعفًا إذا اصطحب بالفيتامين "هـ"، والفيتامين "أ"،

ـ فيتامين "هـ" :

يعد هذا الفيتامين مفيدًا جدًّا للبشرة، كما يُعَدُّ بمثابة وقود للعقل والعضلات فهو يحمى الخلايا، وخاصة الخلايا العصبية .. ويُسْهِمُ أيضا فى حماية الجسم من أضرار تلوث الجو، ومن أضرار دخان السجائر.

ويتوافر هذا الفيتامين فى الزيوت النباتية (الذرة وعبَّاد الشمس)، وفى المكسرات، والقرع العسلى، والجمبرى، والرَّدَّة.

....

هذا، ويحتاج الجسم دائمًا إلى مجموعة من المعادن، تمامًا مثل احتياجه للفيتامينات، وذلك كما يلى :

(*) يلاحظ أن هذا الفيتامين ينقص عند المدخنين.

ـ الحديد:

ويُعَدُّ من أهم العناصر المعدنية لبناء الجسم، لأنه يدخل فى تركيب "الهيموجلوبين" فى الدم .. ونقص الحديد فى الجسم يُقلل من مقاومته للأمراض، ويزداد احتياج المرأة إلى الحديد عن الرجل، لأنها تفقد جزءًا منه كل شهر مع الدورة الشهرية.

ولذا ينصح خبراء التغذية بضرورة توافر عنصر الحديد(*) فى غذائك بنسبة عشرة مِلّيجرامات يوميًّا حتى يستطيع الجسم امتصاص ملّيجرام واحد.

ويتوافر عنصر الحديد فى اللحم الأحمر، وخاصة الكبد، والسبانخ، والتفاح، والجرجير.

ـ النحاس:

وهذا العنصر له تأثير كبير على الجسم، حيث يقوى جهاز المناعة، ويقلل من تأثير الإشعاعات على خلايا وأنسجة الجسم الحيَّة.

هذا، ومن المعروف أن الجسم لا يحتاج إلى أكثر من مِلّيجرامين يوميًّا من هذا العنصر ويتواجد ذلك فى الكبد، والطيور.

ـ الزنك:

وهو من أهم العناصر التى يحتاج إليها الجسم، وهو يؤدى دَوْرًا أساسيًّا فى حفظ التوازن بين التفاعلات الكيماوية والحيوية والفسيولوجية، ونقص هذا العنصر فى الطعام يؤدى إلى بشرة لاتنعم بالحيوية.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن تناول عنصر الزنك يساعد على النمو الكامل .. ويتوافر فى اللحم، والبقوليات، والطيور، والأطعمة البحرية، والموز، واللبن، والزبادى

ـ السلينيوم:

وهذا العنصر يجدد الطاقة، ويحمى من الشيخوخة، ولكن يندر فى المواد الغذائية.. ويحتوى اللحم والسمك والحبوب على نسبة قليلة من هذا العنصر.. ولكن

(*) يُحذّر خبراء التغذية من تناول الشاى بعد الطعام، حيث يَحُولُ الشاىُ دون امتصاص الجسم لهذا العنصر.

من الممكن تعويض ذلك بتناول بعض العقاقير التى تحتوى على هذا العنصر بعد استشارة الطبيب المختص.

❑ ❑ ❑

مشكلة صحية تواجه الفتيات فى فترة المراهقة:

من المشاكل الصحية التى تواجه الفتيات فى أثناء فترة المراهقة هى التضخم الملحوظ فى الغدة الدَّرَقِيَّة الموجودة فى مقدمة الرقبة.

وعن هذه المشكلة يقول الدكتور "أشرف الزغبى" أستاذ الجراحة والأورام فى كلية طب عين شمس: إن هذه الظاهرة هى ظاهرة طبيعية، حيث تعنى أنها من المتغيرات الطبيعية التى تحدث لكثير من الفتيات عند وصولهن لسن البلوغ وبداية مرحلة المراهقة، والسبب فى ذلك هو أن احتياج الجسم للهرمون الذى تفرزه الغدة يزداد، حتى يتماشى مع عملية النمو السريع التى تطرأ على الجسم فى هذه السن، والتى تتطلب كميات مضاعفة من هرمون "الثيروكسيد" الذى تفرزه الغدة الدرقية، وبناء على ذلك يحدث التضخم الفسيولوجى فى الغدة، حتى تستطيع أن تفرز المعدل المطلوب منها من الدهون.

وبعد انقضاء فترة المراهقة. أى فى سن العشرين تقريبًا ـ تبدأ هذه الغدة المتضخمة فى الضمور حتى تعود إلى وضعها وحجمها الطبيعى"[1].

ومن المتعارف عليه فى هذه المشكلة أنه ينحصر فى الناحية الجمالية لرقبة المرأة، وخاصة فى مرحلة المراهقة، حيث إن هذا التضخم يؤثر بلا شك على جمال وشكل الرقبة، وفى هذه الأحوال يتم اللجوء إلى العلاج الطبى، عن طريق إعطاء الفتاة جرعات بسيطة من هرمون "الثيروكسيد" حتى تواجه الاحتياجات الزائدة للجسم، ليتسنى أن تعود الرقبة إلى حجمها الطبيعى بصورة أسرع.

❑ ❑ ❑

---

[1] جدير بالذكر أن هذه الأعراض نفسها وهذا التضخم قد يحدث مرة أخرى عند الحمل أو عند الرضاعة، وذلك للأسباب نفسها السالف ذكرها، حيث إن الحمل أو الرضاعة يعد عبئًا زائدًا على الغدة الدرقية، مما يؤدى فى النهاية إلى تضخمها، ولكن تعود الغدة إلى حالتها الطبيعية بعد ذلك.

عندما تشعرين بالدوار:

أحيانًا يتحول الشعور بالدوار إلى مشكلة حقيقية عند بعض الناس، فنوبات الدوار العارضة ربما لا تقلق أحدًا، ولكن استمرار نوبات الدوار أو الإحساس قد يستمر عند بعض الناس إلى أسبوع أو أكثر، وسواء كان السبب مجرد نوبة برد أو صداعًا أو خللاً فى الأُذن الوسطى؛ فإن الجمعية الطبية الأمريكية تقدم علاجًا سريعًا يقلل كثيرًا من الإحساس بالدوار، خصوصًا للمرأة العاملة، أو التى تقود السيارة لفترة طويلة.

والعلاج عبارة عن ثلاثة تمرينات:

- التمرين الأول: تحريك الرأس من اليمين إلى اليسار، مع بقاء العنق فى خط مستقيم.

- التمرين الثانى: تحريك الرأس إلى الخلف وإلى الأمام.

- التمرين الثالث : إحالة الرأس من الكتف الأيمن إلى الأيسر.

هذا، ويجب أن تُؤدى هذه التمرينات فى هدوء وإتقان، مع تكرارها فى الصباح والمساء عدة أيام، أو كلما أحسست بالدوار .. والغرض منها ليس فقط ليونة عضلات الرأس والعنق، ولكن أيضًا لنقل الحركات عن طريق قنوات الأُذن إلى المخ ليتنبه إلى وجود حالة عدم توازن، فيتفضل بتصحيح التوازن.

❑ ❑ ❑

"مساج" الدماغ .. كيف يـؤدّى؟:

الحياة معقدة .. وهذا أمر لا نختلف فيه، فالحياة فيها توتر وقلق وتعب، ولذا يتعرض مخ كل منا إلى قَدْرٍ كبير من الشَّدّ بفعل هذه الحياة.

وكثيرون منا قد ينامون .. أو يستمعون لبعض الموسيقى من أجل أن تسترخى نفوسهم، والبعض الآخر يهرع إلى الاستغراق فى الروحانيات، وخصوصًا ذكر الله، وهم أكثر الناس استفادة فى هذا المضمار، "**ألا بذكر الله تطمئن القلوب**".

لكن بعض الخبراء يرون أن المسألة تحتاج إلى ما يُسمى بـ "مساج الدماغ"، والذى يتم على النحو التالى:

ـ الجلوس فى مكان هادئ على كرسى أو "كنبة" مريحة جدًّا، وغلق العينين، وإن أمكن تُسدل الستائر ليكون الضوء خافتًا.

ـ سماع الشهيق والزفير من الصَّدْر، مع ملاحظة عضلات البطن الصاعدة الهابطة ومتابعتها، وفى كل مرة تصعد ضلوعك بفعل التنفس تَخَيَّلْ معها أنه يصعد غبار من الرأس ليخرج، ومع دخول الهواء ونزول عظام ضلوعك تَخَيَّل ضوءًا أبيضَ يدخل الرأس.

وهناك تمرين أخر كلما داهمتك أحاسيس سلبية، ويتم على النحو التالى:

ـ قفل الأنْفَ بأصْبَعَيْكَ الإبهام والسبابة، ثم اسْحَبْ نَفَسًا عميقًا من الفم.

ـ احبس النفس بِقَفْلِ فمك. ثم أَخْرِجْه ببطء شديد من أنفك، وستشعر بأن حالة الشد قد قَلَّتْ قليلا. ثم تَخيَّل الموقف الذى يثيرك، هل يستحق كل تلك العصبية والإثارة؟

وهذا "المساج" للرجل والمرأة، وبعد إتمامه سيجد كل منهما نفسه فى لحظة صفاء نفسى، وأن ذلك الموقف فعلاً لا يستحق كل ذلك.

❑ ❑ ❑

الإمساك المزمن:

ينتشر الإمساك المزمن بين الفتيات، وذلك لعدة أسباب، منها:

ـ أن يكون الطعام قليل الألياف، فلا يبقى شىء يُذكر ينبه الأمعاء للتبرز.

ـ الكسل والخمول، مما يؤدى بالتالى إلى كسل الأمعاء، ومن ثم إلى الإمساك.

ـ أما أهم سبب فهو تجاهل نداء الطبيعة، كأن تشعر الفتاة بتقلصات الأمعاء التى تدعوها للتبرز، ولكن لانشغالها بمشاهدة التليفزيون، أو بالقراءة، أو بالحديث مع

صديقاتها فتتجاهل هذا النداء .. وبعد فترة تزول هذه التقلصات، وبتكرار هذه العملية يتعوّد القولون الكسل، وببقاء البراز فترة طويلة فى القولون، حيث يتم امتصاص كمية أكبر من الماء الذى به، وبذلك يصبح البراز جافًا، ومن ثم يصعب إخراجه، وبذلك تدخل فى حلقة مفرغة.

هذا، ويؤدى الإمساك المزمن إلى ما يلى:

١ ـ آلام البطن.

٢ ـ الإصابة بالبواسير.

٣ ـ الإصابة بالشرخ الشرجى

٤ ـ الصداع والتوتر العصبى.

٥ ـ رائحة كريهة من الفم.

أمَّا بالنسبة للعلاج، فيكون بتعود العادات السليمة لعملية التبرز، كما يلى:

ـ يتم التخلص من البراز الجاف أولاً بحقنة شرجية بالماء الدافىء، أو الماء الدافىء الممزوج بزيت الزيتون، أو باستعمال لبوس جلسرين، أو ما شابه ذلك.

ـ الحرص على تناول أطعمة بها كميات وفيرة من الألياف لا تقل عن نصف كيلو من الخضراوات والفواكه يوميًا على الأقل، وكذلك تناول أطعمة بها زيوت، مثل زيت الزيتون والاهتمام بشرب اللبن البارد، وكذلك بعض الأطعمة، مثل التين المجفف والتمر،

٣ ـ الحرص على الذهاب إلى دورة المياه فى ميعاد ثابت يوميًا، ويفضل بعد إحدى الوجبات، حيث إن الأمعاء تكون أكثر استعدادًا لتفريغ ما فيها بعد تناول الطعام.

٤ ـ الاهتمام بممارسة أفعال تتطلب نشاطًا وحركة دائبة، أو ممارسة التمرينات الرياضية بصفة دورية يومية.

٥ ـ أمَّا تعود استعمال الملينات، فهذا على المدى الطويل سوف يضر الجسم، فضلاً عن تعودها بصفة دائمة.

٦ ـ يفيد تدليك البطن تدليكًا دائريًّا فى اتجاه عقارب الساعة لمدة خمس دقائق صباحًا فى أثناء استلقائك على الفراش.

٧ ـ الاهتمام بشرب كميات كافية من الماء والسوائل بصفة دائمة يوميًّا(*)

❑ ❑ ❑

الضحك علاج فعّال!:

أكدت البحوث العلمية الحديثة أن الابتسام أو الضحك يؤدى إلى تثبيط الجهاز العصبى والغدد الصماء، مما يؤدى إلى الإقلال من الإفرازات والهرمونات الضارة، وأهمها هرمون "الإدرينالين" و "التورادرينالين"، وهى الهرمونات التى تؤدى إلى اختلال فى وظائف القلب، والارتفاع الحاد فى ضغط الدم، والقصور الشديد فى الدورة الدموية للقلب والمخ،

وقد ثبت أن الضحك والمرح يؤدى ـ أيضًا ـ إلى تنشيط الجهاز المناعى، وما يسفر عنه من زيادة فى إفراز خلايا المناعة المنشطة، والأجسام المضادة اللازمة لمقاومة الأمراض

كذلك أشارت تلك البحوث إلى أن الضحك يؤدى إلى زيادةٍ فى إفراز "الأنترفيرون" وهى المادة التى تُستخدم كعقار حاسم لبعض أمراض الكبد الفيروسية، وبعض أنواع السرطان.

❑ ❑ ❑

كثرة الجلوس أمام التليفزيون له مخاطر:

حَذَّرَ العلماءُ الفتياتِ من الجلوس أمام شاشة التليفزيون مدة طويلة حتى لا يتعرضن للإصابة بسرطان الثدى.

"فقد قال العلماء بمركز علاج السرطان بجامعة "ويسكنسن" :

"إن الفتيات غير النشيطات اللاّتى يَمِلْنَ إلى السمنة هن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدى فى حياتهن المتقدمة، حيث إن هذه المجموعة من الفتيات تظهر عليهن

(*) متاعب المرأة ـ المشكلة والعلاج : د. عز الدين محمد نجيب (بتصرف).

الدورة الشهرية فى سن مبكرة، ويتعرضن أجسامهن إلى الزيادة والنقص فى هرمون "الإستروجين"، ولذلك فإنهن قد يتعرض للإصابة بسرطان الثدى.

ولذلك ينصح العلماءُ الفتيات الصغيرات بضرورة تقليل فترات جلوسهن أمام شاشة التليفزيون، مع ضرورة ممارسة الرياضة، حتى لا يتعرضن للسمنة، وبالتالى لظهور أعراض الدورة الشهرية مبكرًا، وللإصابة بسرطان الثدى.

والجدير بالذكر، أن الرياضة ـ ولا سيما الرياضة العنيفة ـ تحرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية، وبالتالى تقى الجسم من عديد من الأمراض(*).

❑ ❑ ❑

الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم:

أثبت الأطباء المختصون أن الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم عِلَّتُهُ المباشرة التعب المتراكم من جراء مُضِيِّنَا فى العمل دون أَخْذِ أدنى قسط من الراحة فى النهار، واستغراقنا فى السهر ليلاً.

ونحن لا نفطن إلى هذا السبب فى بداية الأمر، ومرجع ذلك أن طبيعتنا تعوضنا بدرجة ما عَمَّا نفقده من طاقة.

والواقع أننا نبذل جهدًا مضاعفًا ـ دون أن نشعر ـ للتغلب على هذا التعب، وبذلك لا نحس به إلا بعد أن يكون قد تراكم واستفحل، وخَلَّفَ أعراضًا حادة .. وأنه لا علاج لهذا إلا بالنوم المبكر لتعود إلينا راحة أجسامنا.

وهناك سبب آخر للإحساس بالتعب عقب الاستيقاظ من النوم، وهو أن ينام المرء مُتْخَمًا بالطعام، فى حين أنَّ من الواجب أن يتناولَ آخِرَ وجبة قبل النوم بثلاث ساعات.

كما أن هناك عواملَ أُخرى ثانوية، مثل: ثقل ملابس النوم، وكثرة الأغطية، وازدحام حجرة النوم بالأثاث والأشياء المختلفة.

(*) صحيفة الأخبار ـ عدد ١ / ٨ /٢٠٠٠ (بتصرف).

ويقرر الأطباء المختصون: أن تصرفاتنا الخاطئة تفقدنا التوازن بين عنصرى الراحة والنشاط، مِمَّا لا يقلل من الجهد بالنهار ويطيل من فترة النوم، ومن ثَمَّ فإن التعب يزداد إلحاحًا، ولن ينفع تجاهل هذه الظاهرة، بل سيزيد من وطأتها، وبذلك يجد المرء نفسه أمام دائرة مفرغة أخرى، أساسها الإفراط فى الجهد بالنهار، والاستغراق فى ساعات السهر ليلا، مما يقلل من الإحساس بتجدد النشاط والطاقة.

كما لوحظ أن النوم القلق المضطرب يجعلنا نتعب بسرعة، وأَنَّ من السهل الميسور تحطيم هذه الحلقة تدريجيًّا بالحرص على نَيْل قسط من الراحة من وقت لآخر فى أثناء النهار، وتجنب الانفعال فى أثناء ممارستنا للأعمال، وتفادى العَجَلة فى تناول الطعام، والحرص على النوم فى وقت مناسب، مع الرغبة الملحَّة فيه، وبذلك يتم التوازن المطلوب بين الراحة والنشاط، ويتم القضاء على الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم.

❑ ❑ ❑

ـ نظارتك الشمسية الطبية .. ضرورة:

أكد الأطباء المتخصصون أن النظارات الشمسية مهمة جدا لحماية العين من أشعة الشمس التى تؤدى إلى إضعاف عدسة العين، وهو السبب المباشر لإصابة العين بالعتامة فى سن مبكرة، فى الخمسين أو الستين، بدلا من سن السبعين.

ولذا فإن الأطباء يوصون بضرورة اختيار النظارات التى تتمتع بمواصفات خاصة، منها: مراعاة لون الزجاج، حيث ثبت أن الزجاج الأزرق عديم الجدوى، ولذا من الأفضل اختيار الألوان الداكنة، الأخضر الداكن، والبنى الداكن.

كما يجب أن يكون الإطار متسعًا ويحيط بالعين، حتى لا يتسلل إليها الإشعاع من الجوانب.

❑ ❑ ❑

الفصل الثانى
مشكلات .. ونصائح نفسية

- كيف تتغلبين على إحساسك بالفشل؟
- هل تعانين من اللعثمة والخجل؟
- مفاتيح الصداقة.
- لمواجهة الأَرَق: حَمَّام دافئ وقراءات خفيفة.
- انتبهى: عندما تختفى الكآبة وراء الابتسامة.
- .... وموضوعات أخرى.

كيف تتغلبين على إحساسك بالفشل؟:

من المعروف أن الإحساس بالفشل تكون نتيجته الإحباط، مع شعور بالهزيمة يجتاحك إذا لم تنجحى فى دراستك أو عملك عمومًا.

إن أُولَى أبجديات التغلب عليه هو أن تتعلمى كيف تتقبلين ضعفك، وأن تقفى على قدميك من جديد بعد أى إخفاق ... لا تقولى: لقد استمعتُ مرارًا إلى هذا الكلام، أو أجدُ القولَ سهلاً والفعل صعبًا .. فأيًّا كانت صعوبة الأمر، فيجب أن نتقبله من أجل الاستمرار.

إن الفشل ليس إلا تجربة يجب أن نعرف كيف نستفيد منها، فالإنسان يبنى نفسه بصلابة أكثر بفضل المصاعب التى يتعرض لها، وليس بفضل النجاح، حيث إن الفشل يجبرنا على أن نعيد النظر فى الأمور، وبالتالى لانجددها ... أما الشخص الذى يعتبر نفسه صورةً مصغرة للعبقرية، لأنه لم يتعرض لمواقف صعبة أو عصيبة، فهو مهدد بأن يسقط بقوة فى يوم آتٍ لا محالة، تصادفه فيه عقبة، مهما كانت صغيرة.

إننا عندما لا نعرف كيف نتقبل الفشل أو الخسارة والإخفاق فسوف نتجمد عند الإحساس الدائم بسوء الحظ، ولن نكون مهيئين لاستقبال الغد بإيجابية..

ولذا يجب عليكِ - حتى تتمكنِى من أن تُواصِلِى حياتكِ وتُمسكى بزمامِ الأُمور فى يدكِ - ألاَّ تعودى إلى الماضى، وتذكرِى أن ما فَقَدْتِهِ قد ذهب لحاله وانتهى.

- واَجِهى الأُمورَ بشجاعة، وقيسى حجم الشىء الذى فَقَدْتِهِ .... وتقبَّلِى التغيُّرات التى ستتبع فقده .. وبذلك تمنحين نَفْسَكِ الحد الأقصى من الفُرَصِ التى ستمكنكِ من عقد روابط جديدة أكثر صلابة.
- تخيلى أنك تفقدين شيئًا تملكينه، وَضَعِى له بديلاً .. مثلاً لديك صديقات عزيزات أخريات غير هذه الصديقة التى قد تفقدينها، أو بإمكانك أن تنفذى مشروعات

أخري غير هذا المشروع، ففى حالة ما إذا تحققتْ مخاوفكِ، فلن تكونى قد أُخِذْتِ على غِرَّةٍ، وستتمكنين من تضميد جراحك بصورة أفضل.

- لا تترددى فى أن تبكى عندما تسير الأمور بشكل سيء .. والأحزان بالنسبة للرجل والمرأة هى الضريبة التى يجب أن ندفعها فى خضم ممارستنا لأمور الحياة اليومية.

- قبل أن تدخلى - مُطَأْطِئَةَ الرأس - فى علاقة صداقة جديدة، أو فى عمل جديد، أَعِيدى التعارف مع نفسكِ .. وحاولى أن تستعيدى ثقتكِ بذاتك .. ضَعِى قائمة تضم مميزاتك وقُدراتك حتى تسيرى وأنتِ عالية الرأس .. ولكن لا تذهبى إلى الحد الذى تغفلين فيه الحقيقة، وتتجاهلين عيوبك -

اطردى من ذهنك فكرة أن بإمكانكِ أن تُغَيِّرِي الآخرين، فهم لن يتغيروا إلا إذا كانوا يرغبون حقًا فى ذلك .. فلا تبددى طاقتكِ فى معركة خاسرة مقدمًا، حتى لا تشعرى بعد ذلك بالإحباط لفشلك.

- أمام كل إخفاق رَدِّدِى لنفسك أن هناك ما هو أسوأ .. وسيكون ذلك بمثابة العزاء والسلوى.

- كُفِّى عن نقدك الدائم لنفسك.. إنها نغمة ذات إيقاع سلبى تستنزف طاقتك .. علاوة على ذلك فأنتِ عندما تُقَلِّلين من شأنكِ فلا غرابة فى أن يفعل الآخرون معكِ الشيء نفسه.

- اعرفى كيف تُسامحين نَفْسَكِ على أخطائها وفشلها - أمَّا أن تُصنِّفى نفسكِ بأنكِ من العاجزين، فستظلين هكذا دائمًا.

- اعرفى أيضًا كيف تُسامحين كُلَّ الذين لم يفهموا أنكِ فتاة رائعة .. فَهُمْ ببساطة لا يمتلكون المعايير الخاصة بكِ، ولا داعى للشعور بالحنق والكراهية.

- ثِقِى فى نَفْسِكِ بعيدًا عن نظرات الآخرين، ولا تعيشى بالصورة التى يعكسونها هم عنكِ.

- فى النهاية لنستمع لشهادة بعض من نجحوا فى التغلب على مخاوفهم من الفشل، وهذا ما يدفعنا هنا لأن نسوق أحد الاعترافات الرائعة لسيدة تقول:

"فى صباى كنت أشعر بالعجز إذا أخفقتُ فى أى عمل، ولكن عندما أدركت أن نجاحى لا يتوقف عَلَىَّ أنا فقط، وإنما هناك الظروف والحظ، بدأت أتقبل الأُمور عندما لا تسير كما ينبغى .. وشيئًا فشيئًا قمتُ ببناء قوة داخلية لا تعتمد على ما أحققه، ولا على أحد المحيطين بى، فأنا ما دمت أضع كل إمكاناتى وأفضل ما لدىَّ من أجل الوصول إلى أغراضى، فإننى لا أشعر باليأس إذا فشلت، لأنى أعرف وقتها أن سبب الفشل ليس أنا، وإنما من جراء عناصر خارجية لادَخْلَ لى بها، ولا يمكننى التحكم فيها .. فلماذا التباكى إذًا؟.

وتقول سيدة أخرى:

"لقد تعرضتُ فى حياتى لأكثر من محنة .. طفل معوق، وطلاق فى أسوأ الظروف، ومع ذلك لا أعتقد أن أحدًا قد لاحظ أننى أَمُرُّ بمصاعب أو أحزان، لأننى لا أحب الانهيار .. أنا لا أخرج من منزلى إلاَّ وأنا فى أحسن صورة، حتى لو كنتُ قد أمضيتُ الليل كله باكية، فأنا أُخْفِى هذه الآثار بابتسامة، وهذا يمنحنى القوة على الاستمرار،، وأن أكون بالفعل كما أريد .. وإذا حدث ومررتُ بأزمةِ يأسٍ، فأنا أنقطع عن العالم وأبكى وحدى .. لا أحب أن يرانى أحد، ولا أحب أن أشكو إلى أحد، أو أن يشفق علىَّ أحد .. وهكذا أتمكن من الخروج من أزمتى سريعًا.

وبصفة دائمة أنا لا أدع يومًا يمر فى حياتى دون أن أضع فى عالمى لمسة تسعدنى .. ربما كانت هذه اللمسة مجرد باقة ورد على مكتبى، أو مكالمة تليفونية لشخص أثق فى صداقته وحنانه.

❑ ❑ ❑

هل تجدين صعوبة فى التحدث مع الناس؟

هل تشعرين بالحرج إذا وُجِدْتِ فى وسط مجموعة من الزملاء والصديقات، وَطُلِبَ مِنْكِ أن تحكى موقفًا، أو أن تُعبِّرِى عن رأيكِ فى أَمْرٍ ما، فتجدى نفسك لا تستطيعين تجميع الكلمات، وتشعرين بالحرج، أو تجدين نفسكِ لاتقوين على التحدث، أو الوقوف بين الزملاء والصديقات؟

إذا لم يكن هناك عيبٌ مَرَضِىٌّ، مثل اللعثمة عند الحديث، أو ضعف فى جهاز السمع، أو الكلام، أو فى كليهما .. فقد يكون السبب نفسيًّا، مثل الحرمان فى فترة الطفولة من اهتمام أو محبة الوالدين، أو أحدهما، أو العكس أى الاهتمام الزائد الذى يؤدى إلى التدليل وعدم الاعتماد على النفس، والخجل من الناس.

وهناك أسباب أخرى كثيرة كالتفكك الأُسَرِىّ، وصعوبة التوافق مع المجتمع، أو المشكلات العائلية، أو الشعور بالخوف وافتقاد الثقة والاطمئنان .. إلخ..

إذًا كيف يمكنكِ التغلب على هذه الأسباب؟

- أهم شىء هنا هو إزالة أسباب المشكلة التى سببت هذه الحالة أو الابتعاد عنها، وأن نتجنب ـ قَدْرَ الإمكان ـ التوتر والخلافات، ونحاول الاندماج وسط أصدقاء موضع ثقة، يستطيعون تقديم المساعدة إليكِ، وبث الاطمئنان والهدوء فى نفسكِ.
- التدرب على الكلام والنطق الصحيح، بالقراءة بصوت مسموع لك، أو بترديد ما تسمعينه وراء شخص يجيد القراءة، حتى تسمعى كلماتك ونُطقك للحروف، ولا تتحرجى من طلب المساعدة إذا وَجَدْتِ صعوبةً فى نطق بعض الحروف، ولا تَدَعِى اليأس يتسرب إليكِ.
- اقرئى أو تكلمى أمام المرآة، حتى تُرَاقِبِى طريقة نُطقكِ، وتعبيرات وجهك، وإشارات يديك، حينئذ تستطيعين تقييم نفسك، والسيطرة على إشاراتك وتعبيراتك.

- لا تركزى كُلَّ همّكِ وتفكيرك على طريقة كلامك أو معاناتك من الْحَرَج، من الأفضل ممارسة ما تحبين من هوايات أو أعمال إيجابية تظهر فيها مواهبك.

- إذا وُجِدْتِ وسط مجموعة من الناس فى مكان عام أو زيارة فلا تجلسى وحيدة لتراقبى أو تنقدى نفسَكِ .. وتأكدى أن الناس لا يركزون عليكِ وَحْدَكِ، وحينئذ ستجدين أنكِ بدأتِ فى الشعور بالارتياح، ومن ثم تستطيعين الاشتراك بالكلام، ولو بقدر بسيط فى البداية، يتزايد تدريجيًّا كلما تدربت على طريقة الكلام الصحيحة.

- ابدئى بمواجهة الخجل فى المواقف البسيطة التى يحفز النجاح فيها على اقتحام التجارب الأوسع نطاقًا.

- واجهى الخجل بسلاح الابتسامة، والنظر إلى مُحَدِّثِكِ، فالابتسامة تزيد العلاقات الإنسانية أُلفة، والنظر إلى المتحدث يعنى أنك تستمعين وتهتمين بما يقول.

- عبارات الإطراء هى أقصر طُرق النجاح فى بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

- لا تترددى فى بدء محادثة عابرة مع أُناس لا تجمعكِ بهم معرفة شخصية، كموظفة الخزينة فى المتجر بعد شراء احتياجاتك مثلاً.

- توقفى فورًا عن الاعتقاد بأنكِ دائمًا على خطأ، فلا داعى من السخرية من الأفكار والآراء التى تدور فى رأسك، أو تأنيب نفسك فى كل المواقف.

- لا تحاولى الوصول إلى الكمال .. ضَعِى أهدافًا واقعية تستطيعين بلوغها فى علاقاتك الاجتماعية، وتَقَبَّلِى الرفض من جانب الآخرين أحيانًا كإحدى النتائج الطبيعية لعملية التفاعل الاجتماعى.

- ابحثى عن اهتماماتكِ وهواياتك المفضلة، كالقراءة فى المكتبة العامة أو الرياضة فى النادى، وهناك ستتعرفين على من يشاركونكِ فى الهوايات نفسها، ومن ثم تستطيعين تبادل الحديث معهم.

- لا تُحَمّلِى نفسكِ فوق طاقتك إذا واجهتك مشكلاتٌ أو صعوبات ما، وتذكرى أن كثيرين غيركِ قد عانوا من الأمر نفسه، واستطاعوا بالعزيمة والثقة فى النفس التغلب على مشكلتهم، والنجاح فى حياتهم.

- وقبل وبعد كل شىء، لا تَنْسَى الاستعانة بالله - جل وعلا - فلا تعتمدى على قدراتكِ فقط، فهو خالقُكِ ومُعينكِ، وهو قادر على أن يمنحَكِ الثقة، ويُخلِّصَكِ من مشكلاتكِ ، ويعطيك القُدرة على تفجير الطاقات والمواهب الكامنة فيكِ.

❑ ❑ ❑

معنى الصداقة، وكيفية الحفاظ عليها:

حين ينفض عنا الأصدقاء لسبب ما، أو من غير سبب واضح، ونفشل مَرَّاتٍ ومرات فى الحفاظ على صداقاتنا، تنتابنا أحاسيس مريرة .. فقد نشك فى أنفسنا، أو قد نُسِيءُ الظن بها، أو نيأس من الصداقة نفسها، ومن ثم نضرب - مكابرين - بعرض الحائط أى محاولة جديدة لتأسيس صداقات أخرى، على اعتبار أنه لامكان للصداقة فى هذا الزمن الصَّعْب، وننزوى بعيدًا عن الأعين نجتر الألم، ونتساءل مع أنفسنا: ما معنى الصداقة؟ وما جدواها؟

أجل ... يَفْصِلُ ما بين الصداقة والحب خَيطٌ رفيع؛ ذلك أن الصداقة علاقة بين شخصين - من الجنس نفسه غالبًا - تتسم بالجاذبية المتبادلة، المصحوبة بمشاعر وجدانية، تخلو عامةً من أى رغبة حسية .. فى حين أنَّ الحُبَّ إحساس يُؤَسَّسُ لعلاقة عاطفية بين الجنسين، ويستهدف إشباع رغبات حسية .. وقد تتطور عاطفة الحب وتتحول إلى علاقة تملكية، وبهذا المعنى فإن علاقة الحب كثيرًا ما تفتقد الثبات، فى حين أن علاقة الصداقة أكثر ثباتًا وَدَيْمُومَةً، وهى تنشأ - أول ما تنشأ- من حاجة الإنسان إلى شخص يبوح له بما يكنُّه من أسرار .. أى إن الصداقة تتولد من حاجة الإنسان لمن يُصغى إليه ويهتم به فالصديق هو الذى تبوح له بمكنوناتِكَ وأسرارِكَ من غير أن تَخْشَى أن يُدينَكَ أو يُفْشِى هذه الأسرار ... ويُبادلكَ هذا البوح وهو على ثقة أنك ستقبله بما هو عليه.

والصديق هو الشخص الذى يختلق لنا الأعذار مرة تلو الأخرى حين نخطىء - حتى معه - ويسامحنا.

ولأن الصداقة هى دفءُ القلب، فهى تحمل فى طياتها أَنْبَلَ المشاعر وأرقها وأرقاها بعد عاطفة الحب، بل ربما بموازاته .. وهى تستحق منا ألاَّ نيأس من تحققها، وأن نبذل الجهد لنرعاها ونحفظها من الظنون السيئة.

أيضًا لكى نحفظ صداقاتنا وأصدقاءنا علينا أن نبتعد عن العواطف الجياشة المتطرفة، لما تحمل معها من تصورات قاتمة، أو تدفعنا إلى الالتصاق بالصديق إلى درجة إحكام الخناق عليه، أو تجعلنا نسقط عليه أوصافًا ربما هو لا يملكها، ونتوقع منه ما نتوقع تبعًا لهذه الأوصاف، فنظلمه ونظلم أنفسنا.

ونخلص من ذلك بكلمات قليلة: أن نجد صديقًا هذا ممكن، لكن ما يعوزنا حقًّا هو أن نعرف متى نقترب، ومتى نبتعد، وأن نقبل بالاختلاف معه، وأن نحترم هذا الاختلاف .. وهذا ممكن إذا غمرنا الحب فى صداقاتنا مع الغير.

❑ ❑ ❑

مفاتيح الصداقة:

إن الإنسان بطبيعته اجتماعى، يستشعر دوما بالحاجة إلى الأصدقاء حوله، وتعزيز أواصر هذه الصداقة المبنية على الثقة والاطمئنان والرضا.

ومن أسباب تعزيز الصداقة ما يلى:

- التبسم فى وجه صديقاتكِ: فهذا يُعَدُّ مفتاحًا مهمًّا من مفاتيح القلوب، وعاملاً مؤثرًا فى كسب وُدّهِنَّ، واستمالة عواطفهن .. لذ، فاحْرِصِى على البسمة الصافية الصادقة، النابعة من صميم قلبكِ، ولا تكونى متجهمةَ الوجه، جافة الملامح، خصوصًا وقد أخبرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم بأن:

"تَبَسُّمك فى وجه أخيك صدقة".

- إجادة التحدث: ومن أهم أصوله:

انتقاء الموضوعات التى تهم الشخص المستمع، وتثير حَماسَهُ ورغبته فى السماع أكثر وأكثر .. فمِمَّا لا شك فيه أن الموضوعات التى لا تهم الإنسان ولا تعنى له شيئًا مَدْعَاة للملل والسأم، وتبعث الضجر فى نفسه.. لذا، فكونى على وَعْيٍ تامٍّ،

وإدراكٍ وإلمامٍ بالموضوعات التى قد تهم الصديقة من صديقاتِكِ .. وحاولى أن تهتمى بها حتى تبادلك الاهتمام والمحبة نفسها، ولنتذكر دوما قول رسولنا الكريم:

"المؤمنُ كَيّسٌ فَطِنٌ".

ـ مخاطبة الناس على قَدْرِ عُقولهم، مع مراعاة اختلاف ثقافاتهم وتفكيرهم، فبنت السابعة عشرة غير امرأة الثلاثين أو الخمسين .. وفتاة الجامعة تختلف عن فتاة المدرسة .. والمرأة العاملة غير ربة المنزل .. والصديقة المغتربة غير الصديقة المقيمة .. وامرأة الريف غير امرأة المدينة، وهكذا.

ـ كونى مستمعةً جيدةً لَبِقَةً لمن يتحدث إليكِ، بإظهار الاهتمام له، وعدم مقاطعة حديثه .. ومن الأفضل تأجيل أسئلتكِ أو أىّ تعليق ترغبين بالتصريح به، حتى تَلْقَىْ الاهتمام نفسه حين تتحدثين، ولنهتد بقول رسولنا صلى الله عليه وسلم:

"لا يستقيمُ إيمانُ عَبْدٍ حتى يستقيم قلبُه، ولا يستقيم قلبُه، حتى يستقيم لسانه".

❑ ❑ ❑

كيف تتصرفين إذا حدث خلاف بينك وبين صديقتك؟

أى علاقة صداقة .. مهما كانت قوية .. لابد أن تعتريها بعض الغيوم .. وإذا حدث خلاف بينك وبين أعز صديقاتكِ، فإنه لا يجب أن يقضى على الوُدّ بينكما ... لكن كيف تتغلبين على هذا الخلاف لكى تعود علاقتُكِ بصديقتكِ إلى سابق عهدها؟.

هذا السؤال طُرِحَ على مجموعة كبيرة من الصديقات، وكانت أروع الإجابات وأعقلها ما يمكن اعتبارها نصائح فعالة فى إزالة أسباب الخلاف القائم، ومن تلك الإجابات ما يلى:

ـ قالت "لبنى" ... : عندما أَختلفُ مع صديقتى أتناقش معها فى المشكلة مرات ومرات، حتى نتوصل فى النهاية إلى حَلٍّ لهذا الخلاف.

ـ قالت "ليلى" ... : أكتب لها رسالة مطولة أخبرها فيها بأننى مهتمة بأمرها، وحريصة على صداقتها، وبأننا لا يجب أن نفقد صداقتنا لمجرد أن وِجْهَتَىْ نظرنا

فى موضوع مّا مختلفتان ... بعد ذلك ترد هى عليَّ برسالة تشرح لى فيها رأيها .. ثم نلتقى ونسوى الخلاف ونتصالح.

- قالت "منى" ... : بعد أى خلاف مع صديقتى أنتظر .. ولا أتصل بها عدة أيام حتى تهدأ .. عندئذ يصبح الكلام معها سهلاً ، بعدها يمكن تسوية الأُمور.

- قالت "داليا" ... : عندما أدرك أننا لن نتفق أبدًا على موضوع ما ، أطلب من صديقةٍ أخرى أن تتوسط بيننا .. ويأخذ الأمر بعض الوقت ، وفى النهاية نصل إلى حَلٍّ.

- قالت "راندا" ..: أُرْسِلُ لها بطاقة مصحوبة باعتذار ... وترد عليَّ بدورها بالاعتذار ... وبعد ذلك نضحك معًا من الأمر، وتعود علاقتنا المشوبة بالحب والمودَّة، وكأن شيئًا لم يحدث.

- قالت "هدى" ...: نتناقش معًا .. وعندما نرى أننا لن نصل لنتيجة أطلب منها أن نلتقى فى منتصف الطريق، وتوافق على الفور، لأن صداقتنا يجب أن تستمر وتبقى حتى آخر العمر.

- قالت "فريدة" ... :أنتظر حتى نكون وحدنا، ويكون الوقت مناسبًا للكلام ... وأُحَدِّثها عن رأيى وعن شعورى نحو صداقتنا، وهذه الطريقة تكون فعالة جدًّا .

- قالت "خديجة" ... :صحيح أننا نتخاصم لفترة، ولكننا لا نتحمل ذلك، فنعود لنتحدث معًا من جديد بعد أن ندرك أننا لا نستطيع أن تستغنى إحدانا عن الأخرى.

وبعد ، فهذه نماذج طيبة عن كيفية التصالح بعد نشوب خلافٍ يدب بين الأحباب ، ولنتذكر قوله تعالى: ﴿ وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ ﴾(*)

❑ ❑ ❑

(*) سورة فصلت ٣٤.

لم أستطع تكوين صداقات مع زميلاتي:

عبرت فتاة عن حيرتها وانزعاجها بقولها: أنا فتاة فى الخامسة عشرة من عمرى، شاء حظى فى هذه الدنيا أن أكون الصغرى بين أشقائى وشقيقاتى، مما يجعلنى بعيدة عن اهتمامهم .. كما أننى لم أستطع تكوين أى صداقة مع زميلاتى فى المدرسة، وهو الأمر الذى يزعجنى كثيرًا، ويجعلنى أعيش فى وحدة قاتلة .. بل إننى كثيرًا ما أشعر أننى إنسانة تعيسة ... ماذا أفعل لكى أفوز بصداقة الزميلات؟......

نجيب بقولنا:

إن اكتساب محبة الآخرين وصداقاتهم ليس أمرًا صعبًا كما تتصورين .. وهذه عدة نصائح نقدمها لك تساعدك فى التغلب على مشكلتك:

- ابتسمى فى وجوه زميلاتك، فالابتسامة تعنى إشراقة النفس نحو من نقابله بها ... وابدئى أنت ـ ودون خجل أو تردد ـ فى تحيتهن، ليعرفن أنك تهتمين بهن.
- التزمى آداب الحديث و السلوك ليحترمَكِ الآخرون، ويُقدروكِ، وَيَسْعَوْا إلى صداقتك.
- كونى مُجامِلَةً، عَذْبَةَ اللّسان، لا مُنافِقَة مُخادعة .. امتدحى الجوانب التى تستحق المديح.
- كونى مستمعة جيدة، بالإصغاء لمن يحدثك وعدم مقاطعته أثناء الكلام.
- اهتمى بمظهرك واتزانك، فذلك مما يُضفى تقديرًا خاصًّا لشخصية الإنسان.
- كونى مرحة وغير كئيبة .. واعلمى أنه لا أحد يُفَضّلُ صُحبة الكئيبات.

❑ ❑ ❑

إنها تسخر منى .. ماذا أفعل؟

عبرت عن سبب كراهيتها لزميلتها، ورغبتها فى الانتقام منها، فقالت:

إننى أكره زميلتى فى الفصل الذى يجمعنا فيه .. نعم أكرهها، فهى لا تفوت أية فرصة دون أن تسخر منى، خاصة حين تسألنى معلمة اللغة العربية سؤالاً أمام

زميلاتى البنات، فلا أعرف الجواب، أو أعطى إجابة خاطئة .. حينئذ تبدأ تلك الفتاة تتهامس مع من حولها بشأنى فى سخرية واستهانة بى، ويعلو ضحكها .. بل قد تتجرأ أحيانًا بأن تهزأ من طريقتى فى الكلام أمام الجميع، الأمر الذى يجعلهن يضحكن فى سخرية مِنّى ... لا أعرف كيف أتصرف معها .. أفكر أحيانًا فى الانتقام، وأن أكون لئيمة معها بذات القَدْرِ، وأكيد لإيذائها .. فهل يلومنى أحد فى ذلك؟

....

الإجابة:

إن الانتقام ـ وإن كان غريزة طبيعية لمن يتعرض لظلم أو إيذاء، إلا أنه آخر وسيلة نلجأ إليها فى حالة اليأس مِنْ وَضْعٍ معين.

وعادة ما يكون للانتقام آثار سلبية على كُلٍّ من الجانى والضحية ... لذا فكرى فى وسيلة أخرى عملية وإيجابية للتعامل مع هذا الأمر ..

هل فَاتَحْتِ معلمتكِ مثلاً فى هذا الموضوع؟ ...... هل طرحت عليها المشكلة؟ .... إذا لم تفعلى ذلك، فيمكنك أن تُصارحيها وتطلبى رأيها أو تدخلها فى المسألة، بحيث تقوم هى ـ لا أنت ـ بتوبيخ هذه الفتاة، والتعامل معها بالطريقة التى تستحقها.

ثم ألا ترتكب هذه الفتاة أية أخطاء مضحكة؟

استغلى أول فرصة ترتكب فيها خطأً من نوع ما تقعين فيه، وقولى لها صراحة أمام الجميع إنكِ تستطيعين الرد عليها بالضحك والسخرية منها تمامًا كما اعتادت هى أن تفعل، لكنكِ تؤثرين التعامل مع الأمر بتفهم ووعى أكبر، لأن الخطأ من طبيعة الإنسان.

بالتأكيد سوف تخجل هذه الفتاة من نفسها وتعيد النظر فى سلوكها.

❑ ❑ ❑

أريد صديقات .. ولكن كيف؟:

أرسلت فتاة فى مقتبل عمرها برسالة تعبر فيها عن احتياجها لصديقات فى حياتها، قالت فيها:

أنا فتاة عندى مشكلة، وهى ليست مشكلة عاطفية ولا مادية ولا اجتماعية، وإنما مشكلتى هى "الصداقة".

إننى بنت متوسطة الجمال، عمرى ١٨ عامًا، ومن عائلة غنية والحمد لله، متعتى الكبرى فى الحياة هى مصادقة كثير من الفتيات ... أريد أن تكون عندى مجموعة صديقات أُحادثهن، وأخرج معهن، ونتبادل الآراء والأفكار فيما يَعِنُّ لنا من أُمور الحياة، لكن ـ للأسف ـ فإنَّ كل مَنْ صَادَقْتُهنَّ يُعَامِلْنَنِي بقسوة، ويُخاطِبْنَنى بكلام جارح، وتحملت منهن كل ذلك، حتى يكون لى صديقات .. أنا أعاملهن بكل احترام وحب، وهن يَكْرَهْنَنِى، ولا أعرف لماذا؟

إننى الآن وحيدة، وقد حاولت مرات عديدة أن تكون لى صديقة عن طريق المراسلة لاحتياجى الشديد للصداقة، غير أن هذا أيضًا فشل، ولا أعرف ماذا أفعل؟ إن عندى رغبة فى أن تكون لى صديقات من كل أنحاء العالم، ولا أعرف كيف يتحقق ذلك، وعلى الرغم من أننى من عائلة ثرية، فإن هذا لم يحقق لى صداقات كثيرة، وأشعر بالعزلة والوحدة .. وللعلم، أنا ليس لى إخْوَةٌ أو أخوات، كما أننى إنسانة متواضعة ولستُ متكبرةً ولا مغرورة، لأن والدى ـ رحمه الله ـ رَبَّانِى على ذلك .. أرجوك، أرشدنى، ماذا أفعل؟

....

الجواب:

لا شك أن الصداقة من أجمل العلاقات الإنسانية .. لكن الصداقة لكى تنجح لابد من توافر عدة شروط .. منها أن يختار الإنسان الشخص المناسب ليصادقه لا أن يذهب هكذا إلى أى انسان ويطلب منه مصادقته.

أيضًا يجب أن يكون هناك تكافؤ من حيث مستوى الثقافة والتعليم والأخلاق والسن، وإن كانت مسألة السن نسبية إلى حَدٍّ ما.

ولا يصح أن تُصَادِقِي إنسانًا فاسدًا، عديم الأخلاق ... وكذلك أن يقبل الصديقان فكرة التضحية .. إن مبدأ "الأخذ والعطاء المتبادلين" هما أساس الصداقة الدائمة.

وبالنسبة لكِ فإذا فكرت فى هذه الأسس والقواعد قد تنجح صداقاتكِ القادمة .. وأنصحكِ باختيار زميلة أو زميلتين تتوافر فيهما هذه السمات، وسوف تنجحين .. أمَّا صداقة المجلات والصحف فهى صداقة "على الورق" فقط، ولم تتعرض لاختبارات حقيقية، وعمومًا يمكنكِ التجريب، اختارى بنتًا مثلك وراسليها .. وَانْسَىْ حكاية صديقات من كل أنحاء العالم، فهذا صَعْبٌ، يكفيك واحدة أو اثنتان (*).

❑ ❑ ❑

فقدت الثقة فى صديقاتى وفى الناس:

قالت: أنا طالبة بالصف الثانى الثانوى ... مشكلتى أننى أُخلص فى صداقتى، ولكننى أُصدم فى صديقاتى جميعهن .. فكلما اتخذت من زميلة صديقة وفية لى اكتشفتُ بعد التعامل معها أنها عكس الصورة التى رسمتها لها فى مخيلتى .. نعم .. لقد تكرر الأمر ذاته مع جميع صديقاتى، حتى أننى فقدتُ الثقة فى كل الناس، بل أشك فى أن كل من يتحدث معى يُخفى وراء ابتسامته وحديثه الرقيق خدعة كبيرة .. لذا،. فقد أصبحت منطوية على نفسى، أتجنب الناس، خوفًا من أن أُصدم فيهم ... والآن أعانى من وَحْشَة وحدتى دون صديقة ... أرشدنى ماذا أفعل؟

الجواب:

بداية، يجب أن نعلم أن هناك درجات للصداقة، فالمعرفة السطحية، ثم الزمالة فى المدرسة أو العمل، ثم الصداقة ... ولعل الناس يخلطون بين الزمالة والصداقة، وهذا ما تشكين منه .. فالصديق هو من يستحق الثقة، وهو موضع السر وهو من يَخِفُّ لنجدتى ومساعدتى، ويحزن لحزنى، ويفرح لفرحى، بل ربما يُفَضّلنى على نفسه أحيانًا؟

(*) تم اختيار هذه الرسالة كنموذج مما تتطلع إليه كثير من الفتيات من صداقات مع الغير، ولكن لا يعرفن كيف السبيل؟.

أما الزميل فهو من يتعاون معى فى دراستى، أو يسأل عن حالى، أو يتسامر معى، لذلك فعدد الأصدقاء يكون قليلاً جدًّا بالنسبة لعدد الزملاء ... فقد أَعْتَبِرُ كُلَّ من فى فصلى زميلاً لى .. لكنى قد أختار واحدًا أو اثنين ليكونا صديقين لى.

نعم .. لقد أردت أن أشرح هذه الفروق حتى لا تظنى أن أية زميلة لكِ هى صديقة، فتتوقعى منها الكثير.

وعمومًا، هناك نصيحة أُقَدِّمُهَا لكِ ولغيرك، وهى: أنه ليس هناك إنسانٌ كاملٌ، فلا تتصورى أنكِ ستجدين صديقة ليس فيها عيب.. وأنتِ أيضًا لكِ حسناتك وعيوبك .. وعليك أن تتجاوزى عن بعض الأخطاء أو العيوب .. وأن تغفرى لصديقتك بعض الهفوات وإلا فلن تجدى صديقة أبدًا .

❑ ❑ ❑

كيف تتخلصين من عادة سيئة؟

بداية يجب أن تَعْلَمِى أن مفتاح الإقلاع عن أى عادة هو الاستعاضة عنها بعادة أخرى حميدة، ويمكن أن يتم هذا التبديل - بين العادة السيئة والأخرى الحميدة - خلال شهر واحد إذا اتبعت الخطوات التالية :

أولاً : تحديد العادة التى تنوين الإقلاع أو التخلص منها :

لا تحاولى التخلص من عادة لمجرد أن الآخرين يريدون ذلك، فلن تنجحى إن لم تكونى راغبةً حقًا فى الإقلاع عن تلك العادة الذميمة..

ثانيًا : اعرفى جيدًا تلك العادة التى تريدين الإقلاع عنها :

لا يبدأ اكتساب عادة سيئة باختيارك، فهى تختلس طريقها إلى المرء فى غفلة عنه، مثل عادة التدخين، أو قضم الأظافر، أو الإسراف فى الإنفاق .. حيث تبدأ تدريجيًّا حتى تصبح عادةً تمتلك مشاعرك وتصرفاتك.. لذا يجب أن تعرفى جيدًا عادتك السيئة التى تريدين الإقلاع عنها .. ومن خلال مذكرات صغيرة يمكنك تحديد خلال يومين أو أكثر العادة الكبرى التى يجب أن تبدأى بها.. ومن خلال هذه المذكرات

عليكِ أن تُسجلى كل ما يحفزك على ممارسة عادتك، وسَجّلى الوقت والمكان، وأسماء من تكونين معهم أثناء ممارسة هذه العادة (مثل التدخين، وقضم الأظافر، والإسراف، وتناول الأطعمة بكثرة).

ثالثًا: عليكِ اختيار الوقت المناسب:

ويجب أن يكون هذا الوقت قريبًا، لأن عملية استبدال العادة بأخرى يُغذى الشعور بالخوف والفشل .. لذلك، فإنكِ تحتاجين إلى فترة خالية من الضغوط نسبيًّا، مِمَّا يُسهل عليكِ عملية التأقلم عندما يُوضع قرارك على المِحَكّ، إذا اخترتِ وقتًا خاليًا من زيارات الأهل، ومن واجبات إنهاء الأعمال الصعبة، فبعض الأوقات تكون هادئةً تتيح لك الإقلاع عن العادة السيئة، خاصة إذا كانت إجازتك هادئة وطويلة.

اختارى مقعدًا مريحًا، واغمضى عينيكِ، وخذى نفسًا عميقًا، وتخَيَّلى نَفْسكِ فى مكان هادئ تفضلينه، ثم تصوَّرِى نَفْسَكِ بمعزل عن عادتك الهدامة.

إن اختيارك إحدى العادات الحسنة تستبدلين بها العادة الأخرى السيئة سيُشعرك أنكِ أضَفْتِ شيئًا ما جديدًا ومفيدًا إلى حياتك.

وإذا كانت العادة الجديدة لا تتعايش مع العادة السيئة فذلك أفضل، لأنك بتعود الجديد تُساعدين على طرد القديم.. وفى هذا الصدد يقول علماء النفس:

هناك عادتان حميدتان ومفيدتان فى إزالة معظم العادات السيئة.. أولا باتباع نظام غذائى مدروس ومغذٍّ ثم الحرص على ممارسة تمارين رياضية معتدلة.

ـ تقدمى خطوة خطوة:

بعد تصميمك على استبدال عادتك بأخرى، ضَعِى أمام عينيك أهدافًا واقعية يجب أن تحققيها خلال فترة محددة ـ شهر مثلاً ـ وقَسّمِى مهمتك الكبيرة إلى سلسلة من المهمات الصغيرة، حتى تحصلى على فائدة كبرى، وتحققى أهدافك ثم كافئى نفسك كلما توصلت إلى تحقيق هدف، على أن تكون هذه المكافأة شيئًا آخر غير وجبة غذائية.

ـ لا تستسلمى :

النجاح يستحق المكافأة، لكن الفشل لا يستحق العقاب، ولكن يتطلب أن نتعلم منه .. فإذا تعثرت خلال شهر استبدال العادة بأخرى لا تُعنفى نفسك ولا تتراجعى .. إن التعثر مرة لا يُعَدُّ بالضرورة فشلاً أو إخفاقًا.

❑ ❑ ❑

كتابة المذكرات أرخص وسائل العلاج النفسى!:

مما لا شك فيه أن الإنسان فى حياته اليومية يتعرض أحيانًا لمواقف مثيرة، وتواجهه مشاكل محيرة، أو يعيش أحداثًا سعيدة، أو قد يمر بظروف غير عادية تظل آثارها باقية فى نفسه، وقد يُعاوده الحنين إلى استرجاع ما حدث، فيدور شريط الأحداث الماضية لينظر إلى ماضيه فى حُنُوٍّ وإعزاز، لأنه يدرك أن هذا الماضى جزء من حياته، يعود إليه من وقت لآخر، فكتابة المذكرات ليست مجرد وسيلة لتدوين الأحداث وتسجيل المواقف، والإعراب عن المشاعر والآراء فحسب، وإنما هى أيضًا وسيلة علاجية فعالة، حيث إن تفريغ الشحنة الانفعالية فى أثناء الكتابة يُخفف عن النفس قدرًا كبيرًا من التوتر والضغوط النفسية، كما أن استرجاع الأحداث السعيدة من شأنه أن يهيج النفس، ويُنعش الفؤاد، ويعيد للإنسان أحلى ذكرياته.

قالت إحدى السيدات: إنها وهى صبية فى المدرسة أعطتها أمها مفكرة جميلة، وطلبت منها أن تُدَوّنَ فيها أفكارها وأهم وأطرف ما يمر بها من أحداث، كما أن بإمكانها : أن تكتب فيها أسرارها.

وبدأت البنت بكتابة أمور بسيطة، كوجبات الغذاء، وسهرات الأقارب، ثم بدأت تكتب عن أفراد العائلة، والمشاجرات التى تحدث أحيانًا بينها وبين أختها، ومشاعر الغضب التى تنتابها عندما لا تستجيب أمها إلى مطالبها، وبالتدريج راحت تكتب أدق أسرار حياتها .. وقالت: إنها بدأت تشعر بحرية خاصة وهى تسجل مشاعرها بصراحة، وتعترف بأسرارها على الورق.

وذكرت أن هذه الطريقة ساعدتها كثيرًا على تحديد آرائها، والتنفيس عن مكبوت مشاعرها، وعندما تعود الآن لقراءة مذكراتها فإنها تندهش وهى تطالع صورتها النفسية عندما كانت فتاة يافعة فى الحادية والعشرين من عمرها..، وتدرك الآن

مقدار ما طرأ على تفكيرها من تغيُّر فى بعض المجالات .. وما زالت حتى الآن توالى كتابة مذكراتها.

وفى هذا الصدد يقول الدكتور" جيمس بيدنبكير" أستاذ علم النفس بجامعة دالاس الأمريكية: إن التجارب التى أجراها قد أثبتت أن الكتابة فى مذكرة شخصية لمدة عشرين دقيقة فى اليوم تساعد الإنسان على التفكير الإيجابى، والشعور بالاسترخاء

وقد تناول حالة فتاة كانت تعانى من سيطرة والدها الزائدة، وَتَحَكُّمِهِ المفرط، فأخذت تكتب تجربتها المريرة معه، وعندما تصفح مذكراتها أدرك كيف كان غضبها الذى وصفته بصراحة، ومدى تبرمها من أساليب والدها التحكمية التى كانت تجرحها أحيانا، بل إنها كتبت عبارات انتقادية لا تستطيع أن تقولها لأبيها .. وكانت هذه الكتابة قد وفرت عليها هَمَّ المواجهة، وردود الفعل من جانب الأب القاسى.

ومن ذلك كله نخلص إلى أن التنفيس عن النفس بكتابة المذكرات يُعَدُّ من أسهل وسائل العلاج النفسى، فضلاً عن إمكانة استرجاع التجارب والأحداث الخاصة، والملابسات والظروف التى أحاطت بالإنسان وقتها.

وأهم ما فى الأمر، هو أن نكون صادقين فى كتاباتنا، وأن نكتب كل ما نريد قوله، ونعرب عن أحاسيسنا التلقائية بعفوية، ودون قيد أو كبت .. وعلينا أن نكتب، ليس بدافع الكتابة كواجب ضرورى، وإنما فقط عندما نشعر بالرغبة الذاتية فى ذلك.

❑ ❑ ❑

لمواجهة الأرَق: حمام دافىء وقراءات خفيفة:

أصبح الأَرَقُ سِمَةً من سمات العصر الحديث، بسبب زيادة الضغوط النفسية والعصبية المصاحبة للحياة اليومية.

وللتغلب على الأرق يقدم "د. ميريل بتلر" أستاذ الطب النفسى بجامعة نيويورك بعض النصائح، نلخصها فيما يلى:

- حَدّدِى مواعيد منظمة لتوجُّهكِ إلى الفراش والاستيقاظ، على أن تلتزمى التزامًا تامًا بهذه المواعيد.
- عَوّدِى نفسكِ الحصول على قِسْطٍ من النوم أثناء النهار، على ألَّا يكون ذلك فى فترة بعد الظهيرة .. ولمدة لا تزيد عن ساعة أو ساعتين.
- مَارِسِى التمرينات الرياضية فى الصباح، أو قبل تناول وجبة العشاء، ولا تمارسى أى نشاط جسمانى شاق قبل التوجه إلى الفراش، واحرصى على أن تكون ممارسة هذه التمرينات بصفة منتظمة، حتى تأتى بالنتيجة المطلوبة.
- امتنعى بقدر الإمكان عن تناول المشروبات التى تحتوى على مادة الكافيين مثل الشاى، أو القهوة بعد العشاء.
- كونى حَذِرَةً عند استخدام الأقراص المنومة .. واعلمى أنه يجب عدم تعاطيها لمدة أكثر من ثلاثة أسابيع، لأن استعمالها بعد هذه الفترة يؤدى إلى زيادة حالات الأرق.
- احرصى على أن يكون جو حجرة النوم جوًّا صحيًا، بمعنى تعريض الحجرة للشمس والهواء صباحًا.
- خُذِى حَمَّامًا دافئًا، ثم ابدئى فى قراءة كتاب شائق يُنسيكِ هُمومكِ، أو بعض القراءات الخفيفة .. ولا تنسى القراءة فى كتاب الله، الذى هو شفاء لما فى الصدور.

- يمكنك الاستماع إلى ترتيلات من آيات القرآن الكريم، التى تنساب شجية عذبة من أفواه بعض المقرئين[1] .. كما أنه لا مانع من الاستماع إلى الموسيقى الهادئة الحالمة قبل النوم.

- لا تتناولى وجبات دسمة قبل التوجه إلى الفراش، واحرصى على النوم مبكرًا حتى يمكنكِ الاستيقاظ مبكرًا، علمًا بأن ذلك من أفضل العادات الصحية فى الحياة.

- أبْعِدِى عن ذهنك التفكير فى المشكلات التى قد تكون مرت بكِ أثناء اليوم، أو تلك التى تخشين وقوعها فى المستقبل، وأَجِّلِى التفكير فيها لحين الاستيقاظ.

- إذا كانت هناك مشكلة تلح عليك، فاسترخى بظهرك على الفراش، وأغمضى عينيكِ، وتنفسى بعمق شديد وتذكرى أن هناك من هو فى مشاكل وهموم أكثر منكِ.

- قبل وبعد كل شىء، تأكدى أن للكون ربًّا رحيمًا كريمًا رؤوفًا بنا، فَظُنِّى بالله خيرًا، وتذكرى أن الأقدار مكتوبةٌ لا نستطيع أن نُغيرها بالأَرَق أو القلق، فلنترك أمورنا لِمُدبِّر أُمور حياتنا.

❑ ❑ ❑

طَوِّرِى شخصيتك:

إن آفة عصرنا الحاضر هى الضحالة الفكرية، المنتشرة بين الكثيرين، والشخصية الخاوية من العقل مُعرَّضة للانحراف عن الحق، لأنها لا تستطيع مقاومة أهواء النفس، ولذا فإن من أهم وسائل تطور الشخصية ما يلى:

- **القراءة**: التى تُعد ـ بحق ـ النور الذى يضىء لك ظُلمة الطريق، فالكتاب خير جليس، وخير أنيس .. والإنسان الذى يستطيع أن ينظم وقته جيدًا، سيجد وقتًا للقراءة.

لقد قدم الباحث الفرنسى "لويس شورز" بحثًا تحت عنوان "كيف تجد وقتًا للقراءة" قال فيه: إن القارئ العادى يستطيع أن يقرأ ٣٠٠ كلمة فى الدقيقة، أى ٤٥٠٠ كلمة

---

(١) يلاحظ أننا قد أضفنا بعض النقاط الإيمانية، لأنه لا يعقل أن نتطرق لموضوع الأرق ونغفل عن الدواء الروحانى المتمثل فى كتاب الله تعالى قراءة أو سماعًا، وإنصاتا وتدبرًا.

كل ربع ساعة .، ، وإذا ضربت هذا الرقم فى ٧ إيام تكون الحصيلة ٣١٥٠٠ كلمة فى الأسبوع، أو ١٢٦٠٠٠ فى الشهر، أو مليون .... وهكذا نجد أن الكم الهائل من القراءة هو نتيجة مجرد القراءة ربع ساعة يوميًّا.

....

خبرات الآخرين: إن المجتمع من حولك يزدحم بالخبرات فى كل مجال، لذلك إذا أردتِ أن تطوِّرى شخصيتك، فَدَرِّبِى نفسك على حُسْن الاستماع، فمن لا يجيد الإصغاء يحرم نفسه من الاستزادة من المعرفة.

اذهبى إلى ذوى الخبرة فى أماكنهم واسْأَلِيهم وتعلَّمِى منهم، ولا تُضيعىِ أى فرصة للاتصال بهم، والإفادة منهم.

ـ **نصائح المخلصين:** لكل شخص أصدقاء وأقرباء مُحِبُّون، يتمنون له النجاح، فاسأليهم واستمعى لنصائحهم الغالية التى يقدمونها لك .. واستشيريهم فى أمور حياتكِ، فإنهم يقدمون لك خبرة سنين، إلى جانب أنهم يرون أُمورك من خارج الملعب فتبدو الصورة واضحة لهم.

ـ **نقد المحيطين** : الإنسان الناضج يبحث باستمرار عمن ينتقده لكى يتعلم من أخطائه، ولكن من لا يهتم بنقد الآخرين فهو إنسان لا يريد أن يتطور ، ، وعندما يُوَجَّهُ إليكِ نقدٌ ما فكونى مستعدةً لتعديل سُلوكك متى أدركتِ أن هذا النقد نقدًا موضوعيًّا .. ودَرِّبِى نفسكِ على النقد الذاتى، والتمييز بعقلية موضوعية.

ويجب أن تُمارسى ذلك يوميًّا، وتُحاسبى نفسكِ على كل ما يصدر منكِ،

ـ **كونى طموحة:** إن الطُّموحَ ببساطة هو الرغبة فى الازدياد المستمر فيما هو خيرٌ لَكِ وللمجتمع، لذلك كونى طموحة فى طريق الخير واحْذرِى الطموح الخاطئ، وهو الطموح فى الشر، أو اللذة الحرام .. وهناك الطموح المتمركز حول الذات، وهناك الطموح على حساب القيم والمبادئ، وهناك الطموح الذى يقود الى الغرور، وهناك الطموح الذى يقود إلى الطمع، فاحذرى كل ذلك.

❑❑❑

كيف تتخلصين من القلق؟:

ـ بداية يجب البحث عن أسباب القلق والغضب، ولا مانع من تدوينها على ورقة ومناقشتها بندًا بندًا، مع نَفْسِكِ أولاً، ثم مع من تثقين فى مدى إخلاصهم وحُبهم لكِ، وَمِمَّنْ يتمتعون برجاحة العقل ... ومن هذه الأسباب الحقيقية ندرك مدى ضآلتها، وبالتالى يهون الأمر علينا.

ـ ثم يجب أن نتذكر ونحن نعالج حالة القلق التى اعترتنا على أن ذلك نزغٌ من الشيطان ولذا فإن على المؤمن أن يستعين بالله، ويصبر، ويعتصم بإيمانه، فيتوضأ أو يغتسل ويصلى ركعتين اقتداء برسول الله صلى الله عليه وسلم، الذى كان يفزع إلى الصلاة إذا ما حَزَبَهُ أَمْرٌ، ويوقن أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، ويتدبَّر فى قوله تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ﴾[1]

وكما نعلم أن الصابر هو المؤمن الراضى بقضاء الله وقَدَرِه، خيره وشره.

ـ ويجب أن تتحلى النَّفْسُ بالهدوء والتروى، ومعالجة الأمور بحكمة .. أما الجزع والهلع فلا يزيد المشكلة إلا تعقيدًا .. ويمكن أن نخرج من دائرة القلق إلى الخروج فى نزهة مع صديقة تستريح النفس إليها، أو جلسة هادئة مع امرأة صالحة من صديقات الطفولة، أو زيارة الأهل.

ـ ومن الخطوات المهمة للتخلص من القلق محاولة التدرب على النسيان، فندفن هموم كل يوم قبل النوم، ونبتعد عَمَّا ما نسميه بـ "وسواس الوسادة"، فنتوكل على الله، ونسلم أمرنا إليه .. وفى الصباح نستيقظ متفائلين، حامدين الله الذى أَحْيَانا بعد ما أماتنا وإليه النشور، ومعاهدين أنفسنا على التحلى بمكارم الأخلاق من العفو عمن أساء إلينا، وتقديم الخير والعون للمحتاج، ففى ذلك راحة للضمير وهدوء للبال وسكينة للنفس.

---

(١) البقرة رقم (١٥٥).

ويذكر أحد الباحثين [1] قائلاً:

هذه الأمور قد جَرَّبْتُهَا أنا شخصيًا مع قريباتى، وقُمت بدراسة على ١٢ امرأة من قريباتى، قَدَّمْتُ لهن هذه الوصفة "الروشتة"، وكانت النتيجة: أن النجاح كان حليفَ إحدى عشرة امرأة منهن والتى لم يحالفها الحظ تبين بالفحص الدقيق أنها لم تطبق الوصفة تمامًا.

وأخيرًا أسوق لك ـ سيدتى ـ هذه الشهادة من "لندن"، حيث تقول الدكتورة آ. بوث (٦١ سنة) ـ من معهد العلاج الذاتى للإجهاد فى بريطانيا:

"الإنسان اجتماعى بطبعه، وهو جسم وروح، ويجب النظر إليه من خلال هذه الناحية ـ تمامًا كما ينظر إليه الدين فى بلاد الشرق، وأعنى به الإسلام، وهو شىء لا نعرفه نحن فى الغرب".

انتبهى: عندما تختفى الكآبة وراء الابتسامة:

هل استيقظتِ يومًا فشعرتِ بأن قلبَكِ حزين؟..

هل انتابتكِ فجأة مشاعر قلق غامضة لم تَعْرِفى لها سببًا؟..

هل تعانين أحيانًا من توترات عصبية، وضعف القدرة على التركيز وقلة ساعات النوم؟..

هل تَنَاوَبَتِ الأوجاعُ على جسدك، فلم تترك منه شيئًا إلا وَوَضَعَتْ بصمة الألم عليه؟

إذا كان شيء من هذا قد أصابكِ فانتبهى، فأنت فى مواجهة مع مرضٍ ماكر جًدا .. مرض يتعرض له الكثيرون اسمه "الاكتئاب".

إنه يزحف تدريجيًا دون أن تشعرى به فى البداية، ثم يضيق الخناق رويدًا رويدًا على عقلك ونفسك وصدرك وقلبك.

وقد يرتدى قناعًا ويأتى فى صورة أعراض جسدية يحسبها الشخص أنها مرض عضوى قد أصاب جسده، وربما أمعن فى خداعه أكثر، فيرسم ابتسامة عريضة على

---

(١) هو الباحث محمد فتحى الحريرى فى بحثه "سيدتى تخلصى من القلق مجانا"، المنشور بالمجلة العربية ـ عدد يوليو ١٩٨٦ (بتصرف).

وجهه، فيظهر الشخص المكتئبُ باسمًا وضاحكًا، فلا يخطر على بال أحد أنه مكتئب.

❑❑❑

كيف يعالج اكتئاب الشتاء؟:

كثيرًا ما تصاب الفتيات بالاكتئاب فى فصل الشتاء، ولذلك ينصح المختصون بعدة إرشادات للقضاء على تلك الظاهرة، متمثلة فيما يلى:

ـ **الضوء:** من المعروف أن قلة الضوء تؤثر فى الحالة النفسية والمزاجية، ولذا كان التعرض لحِزَم الضوء التى تحاكى الضوء الطبيعى يمكن أن يكون علاجًا ناجحًا، وذلك بعد أن عولج بهذه الطريقة أشخاص استعادوا طاقتهم ومرحهم، وفقدوا الوزن الزائد الذى تراكم لديهم.

ـ **الفيتامينات:** فقد ثبت مدى فعالية استخدام فيتامين (ب٦) التكميلى، أو فيتامين (ب) المركب .. كما ثبت أيضًا مدى فعالية الأدوية المضادة للاكتئاب، حيث تعمل على زيادة نسبة "السيروتونين"[(١)] فى الدماغ، مما يؤهله للقيام بوظائفه وإعطائه النتائج نفسها التى يمكن الحصول عليها من العلاج الضوئى.

ـ **الطعام:** ينصح الأطباء المختصون بضرورة تناول الغذاء الغنى بالكربوهيدرات، مثل: الخبز والمكرونة، والأرز، والفواكه، والخضراوات، حيث إن هذه الأطعمة تزيد من إنتاج "السيروتونين" الذى يؤدى إلى القضاء على مشاعر الكآبة والقلق، والتوترات التى تسبق الدورة الشهرية.

ـ **الرياضة:** فقد أثبتت البحوث والدراسات العلمية أن الرياضة تساعد الجسم على إفراز مادة "الإيندروفين" ذات التأثير المهدىء، والتى تساعد على رفع الروح المعنوية[(٢)] ..... وفضلاً عن ذلك، فإن ممارسة بعض التمرينات الرياضية تؤدى إلى زيادة مستوى الطاقة الحيوية، وبالتالى إلى تحسين الحالة النفسية والمزاجية للفرد.

---

(١) هو مركب كيميائى بالمخ يؤدى إلى تحسين الحالة النفسية والمزاجية ومقاومة الاكتئاب.

(٢) انظر كتابنا " ثبت علميًّا" الجزء الثالث.

- **النوم: ينصح الخبراء بأن يحصل الإنسان على قسط وافرٍ من النوم يتراوح بين** سبع إلى تسع ساعات فى الليلة، حيث إن هذه الفترة كافية لأن ينتج المخ المادة الكيميائية التى تعمل على تحسين المزاج العام، وتنشيط الذاكرة.

ومن المعروف أن قلة النوم تؤثر سلبًا على طريقة التفكير، وعلى حالة الاتزان العام، مما يمنع الإنسان من مواجهة ضغوط الحياة اليومية. واتخاذ القرار السليم.

- **الضحكة العميقة: تعد من أفضل العلاجات النفسية لحالات الاكتئاب بوجه** عام حيث تجعل العضلات تتمدد، بدءًا من الحجاب الحاجز وحتى فروة الرأس، ومن ثم تخلصك من الكآبة التى تصيبك بالتعب والصداع، وذلك ما يؤكده الدكتور ويليام فراى، الأستاذ بكلية الطب جامعة استانفورد .. كما أن الضحك ينعش الدورة الدموية مما يعطيك طاقة متجددة، فضلاً عن إطلاقه لمادة "الانيدروفين" المقاومة للآلام النفسية.

❑ ❑ ❑

توصية تساعد على الهدوء النفسى والاتزان:

أشارت دراسة حديثة أجريت بالمركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية إلى توصية تعيد للفتيات هدوءهن النفسى وتساعدهن على الاتزان والتفكير العاقل السديد.

ولا تطلب هذه الدراسة أكثر من أن تجلس الفتاة مع نفسها بهدوء، وتحاول تحليل شخصيتها بالاستعانة بالورقة والقلم .. وأن تسأل نفسها: هل تستطيع التركيز فى أكثر من موضوع فى وقت واحد؟

وما أفضل الأوقات التى تكون فيها مستعدة نفسيًا للتفكير فى المستقبل وتخطيط حياتها؟

وعن طريق سرد الأسئلة والإجابات تضع الفتاة قائمة كاملة عَمَّا ترغب فيه، ومالا ترغب فيه، وبالتالى ستجد نفسها متزنة نفسيًا، هادئة، تعرف بالضبط إلى أين تتجه.

كذلك توصى الدراسة بأهمية تسجيل ما تصل إليه الفتاة من أحداث ومواقف، ولا سيما السَّارَّة منها على شريط "كاسيت" تسترجعه كلما احتاجت إليه(*)

❑ ❑ ❑

الفتيات يرفضن سيطرة الأمهات .. لماذا؟:

فى دراسة حديثة عن علاقة الفتاة المراهقة بأمها، تقول الخبيرة الأمريكية "نانسى سوانسون": لماذا أصبحت علاقة الفتاة المراهقة بأمها تتسم بالتوتر؟..

فالأم فى نظر ابنة اليوم المراهقة دائمًا متسلطة، تأمر بما لا يستطاع.

وهكذا تبدأ الخلافات فى الرأى لتنتهى إلى مشاجرات مستمرة.. ولكن لماذا تبدو علاقة الفتاة بأمها مهمة وفى الوقت نفسه متوترة؟

تجيب الخبيرة الأمريكية:

لأن الأم تنتمى إلى نفس الجنس، فهى مرآة لابنتها، وهى التى تحبها أكثر من أى أحد آخر، وتبذل جهدها لرعايتها، ولكنها فى المقابل تسعى بالقدر نفسه للسيطرة عليها.

وتضيف:

إن هناك خَطًّا يجب عدم تجاوزه يفصل الحب عن السيطرة، وبينما تؤكد الفتاة أنها لا يمكن أن تصبح صورة من والدتها ـ عندما تكون أمًّا ـ فإنَّ الواقع غير ذلك، فالسنوات تنتهى بالفتاة غالبًا لتصبح صورة طبق الأصل منها، وهذا ليس سيئًا، ولكن ليس من الضرورى أن تكون كذلك، فأمامنا الخيار لنفاضل بين الصفات التى تعجبنا فى أمهاتنا، ونترك تلك الصفات التى لا تعجبنا فيها.

وتنصح الخبيرة الأمريكية:

على كل فتاة ألاَّ تخفى مشاعرها السلبية تجاه أمها، وأن تترك العنان لهذه المشاعر من خلال الحوار، حتى لو كان ساخنًا، ، هنا سيظهر الحب وتتطور العلاقة ليتعرف كل طرف وجهة نظر الطرف الآخر .. ونحن غالبًا ما نصب غضبنا ومشاعرنا السلبية على هؤلاء الذين نحبهم أكثر من غيرهم. ومنهم الأم والزوج، فالغضب جزء مهم

(*) صحيفة النبأ ـ عدد ٨ / ٨/ ١٩٩٩ (بتصرف).

من علاقة الحب .. وبينما تعبر الفتاة عن غضبها من خطيبها أو زوجها، فإنها عادة ما تميل إلى إنكار هذه المشاعر عندما يتعلق الأمر بأمها.

ويُعَدُّ ذلك خطأ، فالإفصاح عن الأفكار والمشاعر تجاه أقرب الناس إلى قلوبنا فيه كل الصحة، ويزيل أى سوء تفاهم بين أعز مخلوقين إلى بعضهما .. الأم وابنتها.

❑ ❑ ❑

عاطفة الحب بين الحقائق والأوهام:

الحب ... هذه العاطفة العميقة، يختلط فيها الحق بالباطل، والحقيقة بالوهم .. فهل هناك حدود تفصل بين الحق والباطل، والحقائق والأوهام فيها؟

سَأَلَتْ سائلة: هل "الحب" هو السبب الأول للزواج؟

ـ الرد ـ نعم.. ولكن ليس إلى الحد الذى تتصورين، ففى إحدى الإحصائيات الأخيرة ثبت أن ٥٦٪ من المتزوجين هم وحدهم الذين تزوجوا بعد أن رشق "كيوبيد الحب" قلوبهم بها، أما الباقون فقد تزوج ٢٣٪ منهم بحثًا عن الاستقرار، و ٣٪ من أجل المغامرة والمادة.

ـ يقال: عندما يطرق الفقر الباب يخرج الحب من الشباك:

الرد: صحيح .. فالحب دائمًا فى حاجة إلى غذاء، وليس غذاء الحب دائمًا من الأشْعَار، والأغانى الحالمة، والعواطف الجياشة .. إنه فى حاجة إلى الغذاء المادى كذلك، وإلاّ أصيب بالأنيميا، إنه فى حاجة إلى التجدد والانطلاق فى المنتزهات والشواطئ، والرحلات، أو القيام بزيارات للأقارب والأصدقاء، ولو أمكن القيام بزيارة الأراضى المقدسة .. إن مثل هذه الأمور تُقَوِّى الروابط بين الحبيبين، ومع ذلك، فقد يستطيع الحب أن يحيا مع الفقر، ولكنه فى القليل النادر!

ـ يقال: إن الربيع هو موسم الحب:

الرد: هذا خطأ ... فعلماء الغدد لم يستطيعوا أن يهتدوا إلى آثار واضحة للفصول على هذه العاطفة عند الإنسان.

صحيح أن هناك مواسم للحيوانات تلتقى فيها من أجل التزاوج، ولكن ليس هناك رابطة فى هذا المجال بين الإنسان والحيوان.. أما الزواج فى الربيع فليس إلا مسألة عادة أو عُرف.

ـ يقال: القلب هو أصل الحب ومركزه:

الرد: هذا خطأ .. فمنذ قرون والشعراء والعشاق يصفون القلب بأنه منبع ومصدر الحب .. وإذا كان هذا الوصف مما نعتز به من الناحية العاطفية والتصويرية فإنه خطأ من الناحية العلمية، حيث إن الدافع إلى الحب لا ينبع فى الحقيقة من القلب، ولكن من الغدة النخامية[1] ولذا، فإن القلب لم يدخل فى نطاق الحب إلا على أنه أحد أعضاء الدورة الدموية.

ـ يقال : يتعرض الإنسان دائمًا للوقوع فى حب نقيضه:

الرد: هذا خطأ .. إلا إذا كان ذلك الشخص يعانى من بعض الأمراض النفسية.. ويُلاحظ أن معظم الناس يميلون فى الواقع إلى أن يختاروا من يُشبهونهم فى خصائصهم وأذواقهم .. كما يلاحظ أن التشابه الذى يوشك أن يكون تامًّا هو خير ما يساعد على الوقوع فى الحب.

ـ يقال: التزواج هو أقوى الدوافع التى تحرك الإنسان:

الرد: هذا خطأ ... فالعطش هو أقوى تلك الدوافع، حيث يقرر العلماء أن الجوع يأتى بعد العطش فى الترتيب .. أما الحب والجنس وجميع فروعهما فتأتى فى المرتبة الثالثة من القائمة.

ـ يقال: إن اليد الباردة دليل على القلب الدافئ.

الرد: هذا غير صحيح .. فالأيدى الباردة لا تعنى سوى اضطراب الأعصاب، وضعف الدورة الدموية، وخمول الغدة الدرقية ،، وكل هذه علامات لا شأن لها بالحب.

---

(١) هى إحدى الغدد الصماء فى جسم الإنسان.

يقال: إن المرأة أكثر اهتمامًا بالمشاكل الغرامية للآخرين:

الرد: صحيح .. فالمرأة تفتنها هذه المسائل، فى حين أن الرجل لا يكترث بها فى العادة.

هذا، وقد عُرِفت هذه الحقيقة منذ أقدم العصور ، حتى بين البدائيين.

- يقال إنَّ الحب الأول هو أقوى أنواع الحب فى حياة صاحبه:

الرد: هذا خطأ ... فقد أثبتت نتائج بعض الأبحاث الأخيرة التى أُجريت على عدد كبير من الرجال والنساء، أن الحب الثالث والثانى أقوى من الحب الأول، وقد ظهر هذا بصفة خاصة عند الرجال، فقد كان من الواضح أن التجارب تنضج حبهم .. وكذلك عبرت المرأة عن عاطفة أقوى فى حبها المتأخر، وإن كان بدرجة أقل من الرجل.

- يقال: الشفقة والحب صنوان:

الرد : هذا غير صحيح ... فعلماء النفس يذهبون إلى أن هاتين العاطفتين، وإن كان من الممكن أن تعيشا معًا، غير أنهما لا تأتلفان، فواحدة منهما فى العادة تحل محل الأخرى، فشفقتكِ على إنسان قد تُرضِى حاجتكِ إلى الشعور بأهميتك، ولو إلى حين، ومن ثَمَّ فقد تدفعكِ إلى حبه، ولكنك فى النهاية قد تتعرضين لأن تزدرى مَنْ تشفقين عليه .. إن الحب احترام للمحبوب، أما الشفقة فتحمل بعض معانى الازدراء.

- يقال: إن المرأة تحتاج إلى أن تكون محبوبة أكثر مما يحتاج الرجل:

الرد : صحيح... فمعظم علماء النفس يؤكدون ذلك، لأن المرأة أكثر شعورًا بالنقص وعدم الأمان، وهذا يرجع أساسًا إلى أن مكان المرأة هو المنزل فى الغالب ... أَمَّا الرجل فمكانه العالم كله، لذلك تشعر المرأة أن عملها ومكانتها هما أقل أهمية من عمل الرجل ومكانته، ونتيجة لذلك تكون المرأة فى حاجة إلى الرجل الذى يُشعرها بأهميتها ومكانتها فى قلبه.

ـ يقال: لا يوجد شيء اسمه "الحب من أول نظرة":

الرد : صحيح ... فعلماء النفس يرون أن مثل هذا الحب ليس إلا تَعَلُّقًا بمثالٍ يخترعه الإنسان بطريقة لا شعورية .... وهذا المثال يكون بينه وبين الشخص المحبوب بعض الملامح التى تعطفه عليه، نسميه إذًا جاذبيةً، أو سحرًا من أول نظرة، ولكن لا نسميه حُبًّا، فالحب فى حاجة إلى بعض الوقت لينمو ويزدهر.

ـ يقال: اللون الأحمر هو أكثر الألوان إغراء للرجل بالحب:

الرد: هذا خطأ ... فتجارب علماء النفس تدل على أن اللون الأبيض ـ لا الأحمر ـ هو ما ينبغى أن تحرص عليه الفتاة حتى توقع الرجل فى شباكها .. معظم الرجال ـ على ما يبدو ـ يربطون بين اللون الأبيض وأشعة القمر، والخيال والزواج.

❑ ❑ ❑

كيفية خفض حِدَّة التوتر الذى ينتابك:

هناك وسيلتان لخفض حدة التوتر، وهما يعملان متضافرتين، وهما الاسترخاء، و "المساج" .. ونستعرضهما على النحو التالى:

١ ــ الاسترخاء:

يُعَدُّ الاسترخاء من أقوم وسائل خَفْض التوتر، بل يمكن اعتباره فطرة تُولد مع الإنسان، حيث كثيرًا ما نقوم ـ وبصورة تلقائية ـ بشىء من الاسترخاء عندما ينذرنا جهازنا العصبى أو الجسدى بأنه مُجْهَدٌ، أو يحمل فوق طاقته، ولعل إخراجَ النَّفَسِ العميق بشكل تلقائى، أو الاستلقاء، أو حتى الاستغراق فى النوم، هو نَوْعٌ من الاسترخاء الفطرى الذى نعمله.

ويحتاج الاسترخاء إلى تحضير مبدئى، هو التحضير النفسى، بتوضيح أهميته، والسبب وراء القيام به، حتى يكون الإنسان القائم به على قناعة بهذه التمارين، مما يزيد من فعاليتها، حيث إن الكثيرات قد يَقُمْنَ بعمل التمارين بلا قناعة، مما يجعل فعاليتها قليلة.

وبداية نقول: إن هناك تحضيرات وظروفًا يجب توافرها ومراعاتها قبل القيام بتمارين الاسترخاء، وهي:

أولاً : اختيار الوقت المناسب:

إن أساس تمارين الاسترخاء هي الابتعاد عن الضوضاء، حيث يتحتم اختيار وقت يكون فيه الأطفالُ غيرَ موجودين، أو نيامًا، حيث يسود الهدوء المكان، لذا كان من الأفضل أن تدرس كل حالة الوقت الذي يناسبها حتى تسترخي.

وبشكل عام يُفَضَّلُ أن تتم تمارين الاسترخاء قبل النوم ليلاً .. ويرى بعض المعالجين النفسانيين أنه لا بأس إذا ما رغب الزوجِ أن يكون متواجدًا في وقت استرخاء زوجته، بل من الأفضل أن يكون مشاركًا أو مساعدًا للزوجة في تمارين الاسترخاء.

ثانيًا: اختيار المكان المناسب:

يُفضل أن يكون المكان متميزًا بالخصوصية، ولعل المكان الأكثر ملاءمة هو غرفة النوم،حيث بها سرير، وهو أفضل مكان للاسترخاء ،، وإن كانت بعض الآراء العلمية ترى أن أي مكان يريح الحالة ممكن استخدامه، فكثيرات يجدن في صالة البيت مكانا يجلب لهن الاسترخاء، لكن احتمال المقاطعة والإزعاج خارج غرفة النوم قد يجعل وظيفة الاسترخاء غير محققة، ولذا تفضل غرفة النوم غالبًا، ولا سيما إذا توافر فيها اللون الهادئ المريح، والستائر العازلة للإضاءة، وكلها أمور تساعد على فعالية الاسترخاء.

ثالثًا التحضير الجسدي:

يعد تحضير الجسد من الأمور الضرورية للاسترخاء، حيث يتم نزع الملابس الضيقة عن الجسم، مثل حمالة الصدر "السوتيان" شديدة الالتصاق، ونزع كل "الإكسسوارات" التي تضغط على الجسم، وأربطة الشعر، ويُفَضَّلُ ارتداء الثياب الفضفاضة .، كما يُفضل أَخْذ حَمَّام فاتر.

رابعًا: الاهتمام بدرجة حرارة الغرفة:

وهناك بعض الإضافات فى الأجواء تساعد كثيرًا فى نجاح عملية الاسترخاء، مثل الاهتمام بدرجة حرارة الغرفة، بحيث لا تكون حارة جدًّا أو باردة جدًّا، حتى لا تؤدى إلى نوع من الضيق أو القشعريرة أو الملل.

ويُفضل أن يتم الاسترخاء فى ضوء خافت وقت الليل، وعلى نغمات موسيقية هادئة خفيفة، فى جو غرفة معطر إنْ أمكن ذلك.

خامسًا: وضع الاسترخاء:

بعد أن تكونى قد هيَّأْتِ كل التحضيرات والظروف السابقة يمكنك اتباع وَ ضْعٍ مُعين لعملية الاسترخاء، على النحو التالى:

استلقى على ظهرك مع محاولة وضع وسادة ـ "مخدة" صغيرة تحت رقبتك، مما يجعل رأسك يتدلى برقة للخلف ... واختارى وسادتين من نوعية وحجم الوسادة الأولى نفسها، وضَعِى كُلٍّ واحدة منهما تحت إحدى ركبتيك.

أنتِ الآن مستلقية على ظهركِ، ويفضل أن تكون يَدَاكِ متدليتين باسترخاء، ولعل سرير الفرد الواحد أو "الشيزلونج" دون حاجز ـ يمكن أن يفى بالغَرَضِ .. أمَّا إذا كان السرير عريضًا فيمكنكِ وَضْع يديكِ على جانبيك وتركهما ممتدتين باسترخاء.

أمَّا عن تمارين الاسترخاء، فهناك خطوات مهمة فى هذه التمارين، ويمكنكِ التدرج فيها على النحو التالى:

ـ أغمِضِى عينيكِ ولا تشدى على جُفُونكِ، ولكن أسدلى رموش عينيك برقة.

ـ اتركى كل جسدك مرتخيًا، إذا شعرتِ بأى عضلة فى جسمكِ مشدودة فقومى بإرخائها.

ـ استنشقى كمية كبيرة من الهواء عن طريق أنفك حتى تشعرى بأن الهواء ملأ رئتيك، ثم أخرجيه بتدرج من فمك ... كَرِّرى ذلك عشر مرات.

- قَرّبى حاجبيكِ إلى بعضهما بقوة، مثل حالة العبوس، ثم أرخيهما... كررى ذلك عشر مرات، ثم ارفعيهما لأعلى وأسفل عشر مرات.
- مدّى شفتيك بشدة للأمام، وارخيهما عشر مرات.
- اشفطى كمًّا من الهواء واحبسيه فى داخل صدرك لثوانٍ، أو بقدر ما تحتملين، ثم ألفظيه ... كرّرِى التمرين عشر مرات.
- شدى الكتفين لأعلى باتجاه الرقبة، ثم أرخيهما عشر مرات.
- شدى وأرخى عَضَلَتَى الزند والذراع عشر مرات.
- أمَّا عن كَف اليد، فيتم شده وإرخاؤه بقبضِ أصابع اليد وإرخائها عشر مرات.
- ارفعى عضلات ظهرك إلى أعلى ثم أرخيها... كررى ذلك عشر مرات.
- اشفطى عضلات البطن للداخل، واحتفظى بهذا الوضع قَدْرَ الإمكان، ثم أرخيها ... كررى ذلك عشر مرات.
- شدى عضلات الأرداف بقوة حتى تصبح صلبة ثم أرخيها ... كررى ذلك عشر مرات.
- شدى أمشاط القدم للخارج ثم أرخيها ... كررى ذلك عشر مرات. يلاحظ أن تمارين شد العضلة يمكن تحديدها بمدة ثم إرخاؤها، حيث لا يُفَضَّلُ العَدّ الرقمى الذى يؤدى إلى حالة تيقظ وتوتر من خوف الخطأ فى العَدّ، فيفقد الاسترخاء شيئًا من وظيفته.

٢ ــ المساج:

يُعَدُّ "المساج" (١)ـ بشكل عام ـ امتدادًا لعملية الاسترخاء، غير أن الاسترخاء يتعامل مع العضلات شدًّا وارتخاءً إراديًا، وبشكل فردى، فى حين أن "المساج" يتم بلمس الجلد والعضلات من الخارج فرديًا، أو بمساعدة أَحَدٍ، وهو جهد لا تُكلف فيه العضلة الداخلية، بل تسترخى وتتلقى الجهد من الخارج.

والمساج فى الحالة العلاجية يتحدد من قِبَلِ المتخصص، بحسب احتياج "الحالة" وتقبلها وظروفها.

---

(١) "المساج" كلمة مقننة لِلّمْسِ، حيث تعنى اللمس بشىء من الضغط، وبتدرج مدروس ومعروف.

و "المساج" أنواع، ويمكن تصنيفه إلى:

(أ) المساج الاسترخائى الذاتى.

(ب) المساج الاسترخائى بمساعدة الغير.

(جـ) المساج الكهربائى.

ويلاحظ أن التحضير للمساج لا يختلف كثيرًا عن التحضير للاسترخاء، حيث يجب أن يكون هناك اختيار للمكان وللزمان الذى يُفترض فيهما ضرورة عدم الإزعاج.

كما أن من الضرورى التحضير الجسدى، مع مراعاة بقية التحضيرات الأخرى سالفة الذكر فى الاسترخاء.. وإن كانت هناك إضافة مطلوبة فهى توفر دهن جسمٍ خالٍ من العطور، ولا يسبب تهيجًا واحمرارًا فى الجسد.

أولا: "المساج" الاسترخائى الذاتى:

ويتم هذا النوع من "المساج" فى أى وضع تراه المرأة جيدًا، سواء كانت مستلقية على السرير أو على الأرض، وسواء كان استلقاءً تامًّا أو شبه استلقاء، أو تكون جالسة، أو حتى واقفة إذا كان هذا يريحها، وتقوم المرأة بتمرير يدها المترطبة بالدهن على الجبين أولاً ـ وبشكل دائرى ـ باستخدام أصابع إحدى اليدين، أو كليهما .. ثم تبدأ بالنزول إلى منطقة الخدود والأنف ... ويستمر "المساج" الدائرى حتى الرقبة، وبعد ذلك الكتفين والزندين والذراعين .

ويلاحظ أن "المساج" يجب أن يكون على حسب ما يريح الحالة، إما بشكل دائرى أو طولى من أعلى الكتف إلى الرسغ... وبعد ذلك يتم "مساج" كل أُصبع على حدة بشكل دائرى ثم طولى ... ثم يبدأ "المساج" على القفص الصدرى من تحت الرقبة إلى منطقة الثدى، مع مراعاة عدم لمس الحلمة والاكتفاء باللمس الدائرى حول الثدى، ثم مساج منطقة ما تحت الثدى إلى البطن من أعلى إلى أسفل، ومن طرف الخصر إلى الداخل بكلتا اليدين حتى تتلاقَيا فى وسط البطن.

بعد ذلك ابتدئى فى مساج منطقة تحت الخصر، جاعلةً يديك تنحدران إلى منطقة التقاء منطقة الحوض بالفخد، مع ترك اليدين تنزلقان إلى الداخل قليلاً .. ثم بعد

ذلك ابتدئى بمساج الفخذين من أعلى إلى أسفل، والساقين من الإمام والخلف، ثم القدم، بحيث يُرَاعَى مساج وجه القدم وباطنه وأصابعه بطريقة أصابع اليد نفسها.

ويلاحظ أيّضا أنه يجب مراعاة استخدام الدهن طوال فترة "المساج"، ومراعاة كون اللمس معتمدًا على الضغط الخفيف، مع تجنب لمس المناطق الجنسية المباشرة، مثل حلمة الثدى، ومنطقة الفرج، وفتحة الشرج.

ثانيا: المساج الاسترخائى بمساعدة الغير:

إن مشاركة الغير ـ كالزوج ـ بأى مرحلة من مراحل "المساج" يكون لها فعالية قوية. هذا وتُعَدُّ مساهمة الزوج فى مساج زوجته درجةً عالية من التواصل والمودَّة.

ويفضل أن تكون الملابس التى ترتديها المرأة مناسبة لعملية "المساج" على الرغم من أن "المساج" لا يتطلب إلاّ ارتداء قليل من التغطية، إنْ لم يكن التَّعرى التام .. ولعل فوطة ملفوفة، أو رُوبًا خفيفًا يكون مريحًا لأداء مهمة "المساج".

ويلاحظ أن هذا النوع من المساج الهدف الأساسى منه توصيل المرأة إلى درجة من الاسترخاء العضلى والجلدى بمساعدة زوجها.

ويفضل ـ هنا ـ أن يكون الزوجان متقابلين .. أى تكون الزوجة جالسة فى مقابلة زوجها، أو مستلقية، وإن كان الأفضل هو التنويع، حسب مكان المساج، حيث إن هذا التنويع والحركة يؤديان إلى الشعور بالراحة، وبالحرية مع الزوج.

ومما يجدر ذكره، أن "المساج" ـ هنا ـ يكون بطريقة لا تختلف كثيرًا عن "المساج" الذاتى، سوى أن المرأة تكون أكثر استلقاءً.

ويتم "المساج" بتدرج من المناطق السابق نفسها ذكرها فى المساج الذاتى .. ولعل مساهمة الغير ـ كالزوج ـ فى المساج تساعد على لمس المناطق التى يصعب على المرأة الوصول إليها، فى منطقة الأرداف والظهر.

ويُفضل فى أثناء "المساج" أن يكون هناك حوار خفيف، على "المساج" نفسه، كأن يسأل الرجل زوجته: " هل المساج فى هذه المنطقة مريح" .. أو "أين تفضل أن يكون مساجها أكثر؟.

ويجب أن تجيب المرأة بصراحة عَمَّا يعجبها وما لا يعجبها، ولا مانع أن يبدى الرجل رأيه فى هذا الصدد.

كما أن تبادل "المساج" أمر مُحَبَّبٌ، بأن تقوم المرأة بعمل "المساج" نفسه لزوجها، مما يجعل "المساج" أكثر متعة إذا كان مُتَبَادَلاً[1].

ثالثًا: المساج الكهربانى:

ويتم هذا النوع من "المساج" من خلال استخدام آلة كهربائية أصبحت متوافرة فى الصيدليات ومَحَالّ الأجهزة الكهربائية.

واستخدام هذه الآلة لعمل "المساج" يوفر جهدًا ويعطى فاعلية أفضل، لما فيه من نغمة فى التذبذب ثابتة، مما تجعل موجات الجهاز العصبى تساير الموجات الكهربائية.

وآلات المساج الكهربائية لها أشكال مختلفة، وإن كان أغلبها يعتمد على الاهتزازات الكهربائية.

ويمكن استخدام آلة المساج الكهربائية ذاتيًّا، أو من قِبَلِ الغير، ولكن يفضّل استشارة طبيب متخصص، ولا سيما للذين يعانون من بعض الأعراض الصحية من جراء عمليات جراحية، أو من آلام الظهر، أو من الإصابة عمومًا بأمراضٍ تَحُولُ دون الاستعانة بتلك الآلة.

❑ ❑ ❑

---

(١) نشير هنا إلى أن هناك طريقة أخرى للمساج الذاتى أو المساج بمساعدة الغير، وهى استخدام الصابون، حيث يتم عمل "المساج" فى الحمَّام.

الفصل الثالث
حياتك ـ من تعاسة إلى سعادة

- إرشادات عندما تطبقينها فى واقع حياتك ستنقلب حياتك من تعاسة إلى سعادة:
- أنت حزينة ..... لماذا؟
- الرضا بما قسم الله.
- حقيقة أزلية نسيناها. فما هى؟
- لمن ضاقت بها نفسها.
- كيف تستفيدين من الإجازة؟
- ....ومواضيع أخرى.

إرشادات عندما تطبقينها فى واقع حياتك

.... ستنقلب حياتك من تعاسة إلى سعادة:

من أهم ما يتميز به الإنسان المسلم الذى تعلّق قلبه بالله، وطبق فى حياته شَرْعَهُ وامتثلَ أَمْرَه، تلك الراحة النفسية، وذلك الاطمئنان القلبى، فلا تراه إلاّ مبتسمًا حتى فى أحلك الظروف وأقسى الحالات، حيث إنه يدرك أن ما أصابه لم يكن ليخْطِئَهُ، وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه؛ فلا يتحسر لفوت محبوبٍ، ولا يتجهم ويضيق لحلول مكروه، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ ﴾(١)

ولا تغر الإنسان المسلم زخارف الدنيا ومباهجها، وإنْ كان لا يترك نصيبه منها، امتثالاً لما وصَّى به الله تعالى:

﴿ وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْـَٔاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ ٱلْفَسَادَ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾ ﴾(٢)

إن الإنسان المسلم لمعرفته أن الدنيا بقصر عمرها وامتلائها بالغَصص والنّكد لا تستحق أن يغضب الإنسان من أجلها، ولا أن يتحسر لفَوْتِ شىء منها، فهى لا تساوى شيئًا مع الآخرة، دار القرار والخلود فى جنات النعيم، حيث النعيم الأبدى، وفيها ما لا عين رأتْ ولا أُذُنٌ سمعت، ولا خَطَرَ على قلب بشر.

أختى المسلمة ....

إن لذة الحياة وجمالها وقمة السعادة وكمالها لا تكون إلا فى طاعة الله، تلك الطاعة التى لا تكلف الإنسان شيئًا سوى الاستقامة على أمر الله وسلوك طريقه،

---

(١) سورة البقرة: ٢١٦

(٢) سورة القصص: ٧٧.

ليسير فى الحياة مطمئن الضمير، مستريح البال، هادئ النفس.. دائم البِشْرِ.. طَلْق المُحَيَّا، يعفو عمن ظلمه، ويغفر زَلَّة من أساء إليه، يرحم الصغير ويوقر الكبير، يحب قضاء حاجات الناس وفعل الخيرات، طمعًا فى جزاء الله وثوابه.. كما يحرص على كل عمل يُقربه إلى الله تعالى ويدنيه منه، فإذا نزلت به المصائب تلقاها بصبر ورضًا وإذا جاءه الموت رأى فيه خلاصًا من نكد الدنيا ورحلة إلى دار الخلود، وإنْ أصابه خير حَمد الله وشكره، ومن ثَمَّ صدق فيه قول رسولنا صلى الله عليه وسلم:

"عجبًا لأمْرِ المؤمن، إنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خير، وليس ذاك لأحدٍ إلا للمؤمن، إنْ أصابته سَرَّاءَ شكَرَ فكان خيرًا له، وإنْ أصابته ضَرَّاء صَبَرَ فكان خيرًا له".

أختى المسلمة ....

هناك مجموعة نصائح من إرشادات وتحذيرات وتوجيهات، عندما تُطبقينها فى واقع حياتكِ، وتحرصين على التشبث بها، وتندمين على فواتها، ستتغير حياتك من شقاء إلى راحة، ومن تعاسة إلى سعادة، بل ستحسين أن للحياة طعمًا آخر، وتنظرين لها نظرة مِلْؤُهَا التفاؤل، والأمل فى غدٍ أَفْضَلَ .... ومن هذه النصائح ما يلى:

ـ الكلام:

١ ـ احذرى كثرة الكلام والثرثرة، واعلمى أن هناك مَنْ يحصى كلامك ويعده عليك ... كما جاء فى قوله تعالى: ﴿ مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ﴿١٨﴾ ﴾[1] وقوله أيضا: ﴿ لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ[2] إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾ ﴾[3]

إذًا .. ليكن كلامكِ مختصرًا وافيًا بالغرض الذى من أجله تتحدثين.

---

(١) سورة ق: ١٨.

(٢) نجواهم: النجوى: ما يتناجى به الناس ويتحدثون.

(٣) سورة النساء: ١١٤.

٢ ـ اقرأى القرآن الكريم واحرصى أن يكون لكِ وِرْدٌ يومىٌّ منه، وحاولى أن تحفظى منه قدرَ ما تستطيعين، لتنالى الأَجْرَ العظيم يومَ القيامة.

٣ ـ ليس جميلاً أن تتحدثى بكل ما سَمِعْتِ، فإنَّ فى هذا مجالاً للوقوع فى الكذب، أو الافتراء، والغيبة، وما شابه ذلك من الصِّفَات السيئة.

٤ ـ إيَّاكِ والتباهى و"الافتخار" بما ليس عندك لأجْل الزَّهْو والارتفاع بمنزلتكِ فى أعين الناس ...

٥ ـ إن لذكر الله تأثيرًا عظيمًا فى حياة المسلم الروحية والنفسية والاجتماعية والجسمية، فاحرصى ـ أختى المسلمة ـ أن تذكرى الله فى كل حين، وعلى أى حالةٍ كنتِ، فقد مدح الله عباده المخلصين بقوله:

﴿ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَـٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ﴾ [(١)].

وقد حدث أن رجلا قال: يارسول الله: إن شرائع الإسلام قد كثرت علىَّ فأخبرنى بشىء أتشبث به ... فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يزال لسانك رطبا بذكر الله" [(٢)].

٦ ـ إذا أردتِ الحديث فإيَّاكِ والتعاظم، أو التقعر والتفاصح فى الكلام، فهى صفة بغيضة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"إنَّ أبغضَكُم إلىَّ، وأبعدكم منى مجلسًا يوم القيامة، الثرثارون والمتشدقون والمتفيهقون" [(٣)].

٧ ـ ليكن لكِ أُسوة برسول الله صلى الله عليه وسلم من إطالة الصمت، وطول الفكر، وعدم إكثار الضحك والاستغراق فيه. فعن سماك قال: "قلت لجابر ابن سمرة": أكنت تجالس رسول الله صلى الله عليه وسلم.

قال: نعم ... كان طويل الصمت، قليل الضحك، وكان أصحابه يذكرون الشعر وأشياء من أمورهم فيضحكون، وربما تبسم" [(٤)]

---

(١) سورة آل عمران: ١٩١.

(٢) سنن الترمذى.

(٣) سنن الترمذى.

(٤) المسند.

إذًا .. ليكن حديثكِ ـ إنْ تحدثت ـ بخير، وإلا فَالصَّمْتُ أَوْلَى بكِ.. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فَلْيَقُلْ خيرًا أو ليصمت"(١)

٨ ـ إِيَّاكِ ومقاطعةَ الناس فى أحاديثهم، أو رَدَّهَا عليهم، أو إظهار الاستخفاف بها، وليكن حُسنُ الاستماعِ أدبًا لك، والرَّدُّ بالتى هى أَحْسَن شعارًا لشخصك.

٩ ـ احذرى كل الحذر من السخرية بطريقة كلام الآخرين، كمن يتلعثم فى كلامه، أو عنده شىء من التأتأة أو اللثغة، عملاً بقوله تعالى: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُوا۟ خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَآءٌ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ﴾(٢)

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يخذله ولا يحقره، بحسب امرئ من الشَّرّ أن يحقر أخاه المسلم"(٣)

١٠ ـ إذا سَمِعْتِ قراءة القرآن الكريم فَاقْطَعِى الحديث ـ أَيًا كان موضوعه ـ تأدبًا مع كلام الله، وامتثالاً لأمره، حيث يقول تعالى:

﴿ وَإِذَا قُرِئَ ٱلْقُرْءَانُ فَٱسْتَمِعُوا۟ لَهُۥ وَأَنصِتُوا۟ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾ ﴾(٤)

١١ ـ اجتهدى على وزن الكلمة فى نفسك قبل أن يقذفها لسانك، واحرصى أن تكون الكلمة صالحة طيبة فى سبيل الخير، بعيدة عن الشر، وما يوصل إلى سخط الله، فالكلمة مسئولية عظيمة، فكم من كلمة أَدْخَلَتْ صاحبها الجنة، وكم من كلمة هَوَتْ بصاحبها فى قعر جهنم.

فعن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال:

"إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله لاَ يُلقى لها بالاً، يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقى لها بالاً يهوى بها فى جهنم"(٥).

---

(١) رواه البخارى،
(٢) سورة الحجرات: ١١
(٣) رواه مسلم.
(٤) سورة الأعراف: ٢٠٤.
(٥) رواه البخارى

وفى حديث مُعَاذٍ ـ رضى الله عنه ـ عندما سأل النبى صلى الله عليه وسلم: أَإِنَّا لَمُؤَا خَذُوَن بما نتكلم به؟ فقال صلى الله عليه وسلم: "ثكلتك أُمُّكَ يا معاذ، وهل يَكُبُّ الناسُ فى النار على وجوههم إلاَّ حصائدَ أَلْسَنِتِهم؟"[1].

ـ التعلم:

أختى المسلمة .... من المتفق عليه أن التعَلُّمَ أمر محمود وسبيل كريم .. ولا نعنى بالتعلم نَيْل الشهادات لبلوغ المراكز والمناصب، أو الحصول على الوظيفة والعمل فحسب، وإنما لكى تكون المرأة على بصيرة ومعرفة بأُمور دنياها وأُخراها، والذى يتسنى لها معرفته من أُمور الدين، وإدراك أحكامه، وإجادة علومه الشرعية، وإتقان تلاوة القرآن، وتدارس معانيه وبلاغته وأصول قراءته، وكذا الإلمام بأحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ومراميها، وغير ذلك من علوم شرعية تكون مِمَّنْ أراد الله بهن خيرًا .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من يرد الله به خيرًا يفقههُ فى الدين"

ـ المكتبة :

أختى المسلمة ..

احرصى على اقتناء الكتب المختارة النافعة، والدوريات من المجلات والنشرات المفيدة، لتجعلى منها مكتبة منزلية يستفيد منها جميع أفراد الأسرة.

.. واحذرى أن تُضيِّعِي وَقْتَكِ فى قراءة الأشياء غير المفيدة، وابتعدى كل الابتعاد عن قراءة الأشياء الضارَّة كالمجلات الساقطة، والروايات الهابطة التى يحاول كُتَّابها نشر الرذيلة وإشاعة الفساد وإيَّاكِ وإدخالها بيتك، بل كونى حربًا عليها.

.. ومن المفيد أن تكون المكتبة منوعة تلبى جميع الاحتياجات من المعارف، وتعالج شتى الموضوعات، فالمسلم والمسلمة بحاجة إلى معرفة أحكام دينهما، وأمور عقيدتهما، والاطلاع على آخر ما توصل إليه العلم الحديث من نتائج تفيد فى حياتنا اليومية، فضلاً عن النظر فى سِير السَّلَف الصالح؛ لأخذ العظة والعبرة.

---

(١) سنن الترمذى.

وإذا أعجبكِ كتابٌ مفيد، أو مجلة تضيف إلى معارفكِ جديدًا، فَحَرِىٌّ بِكِ أن تُعرّفِي أخواتك المسلمات به، وتحثّينهنّ على قراءته.

ـ الاجتماعات :

أختى المسلمة...

احذرى من حضور مجالس السوء والاختلاط بأهلها .. وسارعى إلى مجالس العلم والفضيلة والخير.. وإذا جَلَسْتِ مجلسًا وحدك، أو مع بعض صديقاتكِ أو قريباتكِ أو أى أحد من معارفك، فليكن ذكر الله دائمًا على ألسنتكن وليكن الحديث فى موضوع من موضوعات العلم أو فى موضوع من موضوعات العقيدة، أو سير السلف الصالح، أو نصيحة أوردها أحد الحكماء؛ حتى تكتسبى قدرًا من العلم والحكمة، وتَحْظَىْ بالأجر والثواب من الله عز وجل .

ومن الواجب عليكِ ـ أختى المسلمة ـ أن تُطَهّرِى مجلسكِ من الغيبة والنميمة، امتثالاً لأمر الله تعالى، وخوفًا من عقابه، فإنها من الصفات المرذولة، والأخلاق الممقوتة .. قال تعالى:

﴿ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ ﴾[1].

وإذا بَدَرَتْ من إحدى الحاضرات كَلِمَةٌ نابية، أو خطأ ما، فإن من واجبك تقديم النصح لها على انفراد ـ بعد الانصراف من المجلس ـ بكلام لطيف، وأسلوب طيب.

ـ اللباس:

احذرى من تقليد نساء الغَرْب فى عاداتهن وتقاليدهن وأسلوبهن بوجه عام فى الحياة، حتى لا تكونى منهن، حيث يقول رسولنا صلى الله عليه وسلم: "مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ فهو منهم"[2]

---

(١) سورة الحجرات : ١٢ .

(٢) رواه أبو داود.

فأنت مسلمة، ولابد أن يكون ثوبكِ داخلاً تحت مواصفات الثوب الشرعى، فيكون فَضْفَاضًا لا يشفُّ ولا يَصِفُ .. وأن ما يسمى بـ "نصف الكُم" أو "ربع الكم"، أو اتساع ما حول العُنق، أو ما يسمى بـ" الديكولتيه" إنما هو محاولة لتقليص الستر، لأن المرأة أثناء ذهابها وإيابها ـ ولا سيما عند ركوبها السيارة ونزولها منها ـ ربما انكشف منها ذلك.

❑ ❑ ❑

إن قضاءَ الله وقَدَرَهُ مفروغ منه، وصار واقعًا، فحزنكِ لا يُقدم فى الواقع شيئًا ولا يُؤَخِّرُ، ولا يزيد ولا ينقص.

إنك بحزنكِ تريدين إيقاف الزمن، وإعادة عقارب الساعة إلى الوراء حتى لا يحدث ما حدث .. وهذا مستحيل.

إن كنت تشكين من آلام ما، فالآخرون يرقدون على الأَسِرَّةِ البيضاء من سنوات ... وإن فقدتِ عزيزًا فَغَيْرُكِ فَقَد عَددًا كبيرًا من الأحباب .. إن كنت فقيرة فغيرك أفقر منكِ، ومحبوس فى دَيْن ...

أنت عندكِ من نِعَمِ الله التى لا تُحْصَى عينان.. أُذُنَان، يدان، رجلان وجوارح أخرى عديدة، فى بدنٍ قد عافاه الله من الأسقام، فى حين أن غيرك لديه الثروة الطائلة، ويتمتع بالجاه والسلطان، ولكنه يفتقد نعمة الصحة التى سَلَبَتْ منه مباهج الحياة ... فأيهما أَخَفُّ وأيسر فى الابتلاء؟

أما تَرَيْنَ السحابَ الأسود كيف ينقشع، والليل البهيم كيف ينجلى؟ والريح الصَّرْصَر كيف تسكن؟ والعاصفة كيف تهدأ؟! .. إذًا كل شِدَّةٍ تَئولُ إلى يُسْرٍ ولِمَ لا، وقد قال الله تعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ﴾ (1)

لا شك أَنَّكِ جربتِ الحزن بالأمس، فهل نفعك شيء؟! مات عزيز لديك فهل عاد حيًّا؟ .. ضاعت منك فرصة ثمينة فهل عادت مرة أخرى؟ .. رسبتِ فى امتحانٍ ما فحزنت، فهل عَدَّلُوا النتيجة ونجحت؟!

إن عمرك الحقيقى يكمن فى راحة بالكِ وسعادتك، فلا تنفقى أيامكِ فى الحزن، ولا تقضى لياليكِ فى الهم، وتعيشى نهارك مع الغموم...

أَلاَ تدرين أن "أفضل العبادة انتظار الفرج" ـ كما أخبرنا رسولنا صلى الله عليه وسلم بذلك .. وأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكَرْب ... هكذا أخبرنا ـ أيضًا ـ رسولنا الكريم.

---

(1) سورة الشرح ٥ : ٦.

أنت تملكين الدعاء، فلماذا لا تتضرعين إلى الله تعالى أن يكشف عنكِ الغُمَّةَ، ويزيل عنكِ البلاءَ بَدَلاً من أن تستغرقى فى الحزن بلا طائل؟

لا تحزنى ... فأنتِ على خير فى ضَرَّائِك وسَرَّائكِ، وشدتكِ ورخائك.. ولكن إذا كنت مؤمنة حقًا فسينطبق عليكِ قول رسولنا صلى الله عليه وسلم حينما يصف حال المؤمن، فيقول: "عَجَبًا لأمرِ المؤمن .. إنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خيرٌ، إنْ أصابَتْهُ سَرَّاءَ شَكَرَ فكان خيرًا له، وإن أصابته ضَرَّاء صبر فكان خيرا له".

لا تستسلمى للحزن بوضع نفسكِ فى فراغ .. اشغلى وقتكِ بالصلاة، وذكر الله، وأعمال الخير والبر .... ثم كيف تستولى عليك الأحزان والقرآن الكريم رفيقكِ؟ والدعاء زادك وسلاحك؟

ألم تسمعى نداء ربك "ادعونى أستجب لكم" .. ادعوا ربكم تضرعا وخفية"

إن الحزن يضعفك فى العبادة فلا تَدَعِيهِ يجرفكِ على صخوره فيحطمك، ويهوى بك إلى هاوية الإحباط والتشاؤم وسوء الظن، فتكون فريسة بين أنياب الوسواس، والاضطرابات النفسية والعصبية.

لا تحزنى من مِحْنَةٍ، فقد تكون مِنْحَة .. ولا تحزنى من بَلِيَّة، فقد تكون عطيَّة. إن عادة النظر إلى الجانب الحَسَن فى كل ابتلاءٍ تُهَوّن كثيرًا من شدته.

إنَّ الأزمات والشدائد التى يتعرض لها الإنسان قد تكون سبيلاً لِرِفْعَةِ شأنه، وذيوع صيته، فهذا هو طه حسين قد وصل إلى أسمى المراتب، وصار من دعاة التنوير فى العصر الحديث، وقد وضع مصنفاته وكتبه وهو محرومٌ من بصره .. وهذا ابن تيمية قد وضع مصنفه الضخم "الفتاوى" وهو سجين فى محبسه..

وقد أخبرنى أحد الصالحين أنه سُجِنَ فحفظ فى سجنه القرآن كله، وقرأ عدة مجلدات من كتب العلم.

لا تحزنى ... فإن الله يهديك إلى سواء السبيل إذا رَضِيتِ بابتلائه ولم تسخطِى على قضائه.. إن المتعمق فى مغزى الابتلاءات يجدها تمحيصًا للمؤمن، وزيادة فى مثوبته عند ربه،، ولكن كثيرًا من الناس لا يفهمون ذلك .. وصدق الله تعالى إذْ يقول: ﴿ **وَمَا يَعْقِلُهَآ إِلَّا ٱلْعَٰلِمُونَ** ﴾[1].

---

(١) سورة العنكبوت: ٤٣.

عَوّدي نفسكِ التسليم بالقضاء والقدر ماذا تفعلين إذا لم تؤمنى بالقضاء والقدر؟

.. قال الإمام علىّ لعدىّ بن حاتم الطائى حين فَقَدَ ابنيه فى معركة، وفُقئت عينه : "إنَّ مَنْ رَضِىَ بقضاء اللهِ جَرَى عليه، وكان له أَجْرٌ، ومن لم يرض بقضاء الله جرى عليه وحبط عمله".

قال تعالى:

﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾ ﴾ (١)

وقال تعالى:

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَىْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ ﴾ (٢)

نعم ... ليس لنا من حيلة فنحتال، إنما الحيلة فى الإيمان والتسليم لأمر الله.. لا تجزعى من المصائب، ولا تكترثى بالكوارث، فالبلاء فى صالحكِ، لا تتعجبى، فرسولنا صلى الله عليه وسلم يقول لنا : "إن الله إذا أَحَبَّ قومًا ابتلاهم، فمن رَضِىَ فله الرضا، ومن سخط فله السخط".

[صدق رسول الله]

الرضا بما قسم الله:

المؤمن راض بما قسم الله له من رزق، وما وهب له من حظ، لأنه مؤمن بِعَدْلِ الله فيما قسم من أرزاق، وما وهب لعباده من حظوظ ... وهذا ما يُعْنَى بـ "القناعة" التى حث عليها الإسلام.

ولكن ظن بعض الناس أن القناعة هى الرضا بالدون، والحياة الهون، وضعف الهمة عن طلب معالى الأمور .. وقد غفل هؤلاء عن الذى نعنيه بالقناعة، وهو عدم الاستسلام لنزعات الطمع، والحرص على الدنيا، .. وعلى الإنسان الاعتدال فى السعى للغنى، والإجمال فى طلب الرزق، وبذلك يحقق ويضمن التوازن فى نفسه

---

(١) التغابن : ١١

(٢) البقرة : ١٥٥ : ١٥٦.

وفى حياته، وبالتالى يمنحه ذلك السكينة التى هى سر السعادة، امتثالاً للتوجيه النبوى الشريف.

"يأيها الناس، اتقوا الله وأَجْمِلُوا فى الطَّلَبِ، فإن نَفْسًا لن تموت حتى تستوفى رزقها، وإنْ أَبْطَأَ عنها، فاتقوا الله وأجملوا فى الطلب" خُذُوا ما حَلَّ، وَدَعُوا ما حرم"(١).

أَمَّا لو تُرِكَ الإنسان لنزعات حِرْصِهِ وطمعه، لأصبح خطرًا على نفسه وعلى المجتمع، فكان لابد من توجيه طموحه إلى قيم أرفع، ومعانٍ أخلد، ورزقٍ أبقى، قال تعالى: **﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴿١٣١﴾ ﴾**(٢)

كما تعنى "القناعة" أن يرضَى الإنسانُ بما وهب الله له، مما لا يستطيع تغييره، وفى حدود ما قَدَّرَ له يجب أن يكون نشاطه وطموحه، فلا يعيش متمنيًا مالا يتيسر له، ومتطلعا إلى ما وُهِبَ لغيره ولم يُوهَب له، كتطلُّع المرأة الدميمة إلى الحسناء فى غيرة وحَسَدٍ، وكتمنى الرجل العجوز أن يكون فى صحة وحيوية الشاب الصغير.

وفى هذا يقول الله تعالى: **﴿ وَلَا تَتَمَنَّوْا۟ مَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بِهِۦ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا ٱكْتَسَبُوا۟ ۖ وَلِلنِّسَآءِ نَصِيبٌ مِّمَّا ٱكْتَسَبْنَ ۚ وَسْـَٔلُوا۟ ٱللَّهَ مِن فَضْلِهِۦٓ ﴾**(٣)

أَجَل ... إن السعادة ليست فى زينة الحياة الدنيا وأعراضها، وإنما فى داخل النفس .. فما أصدق رسولنا الكريم: "ارْضَ بما قَسَم الله لكَ تَكُنْ أَغْنَى الناس".

❑ ❑ ❑

---

(١) رواه ابن ماجة.

(٢) سورة طه: ١٣١.

(٣) سورة النساء: ٣٢.

حقيقة أزلية نسيناها ... فما هي؟:

عجبتُ لنفسي والناس من حولي .. آمال بعيدة، وأحلام عريضة، وطموحات وتطلعات متناهية، ثم يذهب الواحد منا ولا يُشَاورُ أوْ يُخْبَرُ أو يُخَيَّرُ، متغافلين عن حقيقة أزلية كتبها الله علينا:

﴿ وَمَا تَدْرِى نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا ۖ وَمَا تَدْرِى نَفْسٌۢ بِأَىِّ أَرْضٍ تَمُوتُ ﴾ (1)..

وفي ضوء هذه الحقيقة نتساءل:

- متى تظنين أنك سوف تهدئي وتستريحي وتطمئني إذا لم ترضى عن ربك بالإذعان والتسليم بقضائه وقدره فلا تنزعجي وتَجْأرى؟!

- هل شكرت ربّك على ما لديك من النعم والخيرات التي حرم منها الكثيرون بينما أنت لا تجدينها كافية فتطلبين غيرها وتسأليه سواها؟!

- لماذا لا تستفيدين من قدراتك التي أودعها الله لديك فتنميها وتستثمريها ها لتعود عليك وعلى الآخرين بالنفع بدلا من الخمول والدعة والكسل؟!

أجل ... يمكننا أن نجيب عن تلك التساؤلات إذا استحضرنا قول الله تعالى:

﴿ فَٱسْتَقِمْ كَمَآ أُمِرْتَ ﴾ (2) ......

وقوله أيضا:

﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُوا۟ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَـٰمُوا۟ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَـٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَبْشِرُوا۟ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَآؤُكُمْ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِى ٱلْـَٔاخِرَةِ ۖ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِىٓ أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾ ﴾ (3)

وقوله كذلك:

﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُوا۟ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَـٰمُوا۟ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾ ﴾ (4)

❑ ❑ ❑

---

(1) سورة لقمان: ٣٤.

(2) سورة هود: ١١٢.

(3) سورة فصلت: ٣٠ ـ ٣١.

(4) سورة الأحقاف: ١٣.

لا تحزنى:

إن كنت فقيرة فغيرك محبوس فى دَيْن .. لا تحزنى من قلة ذات اليد فإن القلة معها السلامة.

إن الرزاق هو الواحد الأحد، فعنده رزق العباد الذى يطمئننا فيقول: ﴿ وَفِي ٱلسَّمَآءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٢﴾ فَوَرَبِّ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ إِنَّهُۥ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَآ أَنَّكُمْ تَنطِقُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾[1] إن الأرزاق مقدرة، فرغ منها الله قبل خلق الخليقة. فلماذا نستعجل نصيبنا من الرزق ونقلق على تأخره؟!

لا تحزنى ....

إن كنت تشكين من آلام فالآخرون راقدون على الأسرة البيضاء من سنوات، فإن الصبر على المكاره وتحمل الشدائد طريق الفوز بالسعادة

لا تحزنى ...

إذا واجهتك الصعاب وداهمتك المشاكل واعترضتك العوائق .. فإن الصبر أرفق من الجزع، وإن التحمل أشرف من الضعف والخور، وإن الذى لا يصبر اختيارا سوف يصبر اضطرارا.

إن التحلى بالصبر من شيم الأفذاذ، الذين يتلقون المكاره برحابة صدر وبقوة إرادة وقولى لنفسك: إن لم أصبر أنا فماذا أصنع؟!

لا تحزنى .....

إن القضاء مفروغ منه، والمقدور واقع، فحزنك لا يقدم فى الواقع شيئا ولا يؤخر، ولا يزيد ولا ينقص.. فالحزن لا يرد مفقودا، ولا يبعث ميتا ولا يرد قدرا، ولا يجلب نفعا

لا تحزنى .....

ما دمت مؤمنة بالله ... فالإيمان هو سر الرضا والهدوء والأمان ولتعلمى أنه بحسب إيمان العبد يسعد، وبحسب حيرته وقلقه يشقى، وأن من أسباب راحة البال

---

(١) سورة الذاريات: ٢٢، ٢٣.

استغفار ذى الجلال .. ويقول ابن تيمية فى ذلك: إن المسألة لتغلق علىَّ فاستغفر الله ألف مرة أو أكثر أو أقل، فيفتحها الله علىَّ، وصدق الله تعالى إذ يقول: ﴿ فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ ﴾(1)

لا تحزنى ....

فإن الدنيا أحقر من أن نحزن من أجلها وصدق رسولنا صلى الله عليه وسلم إذ يقول: "لو أن الدنيا تساوى عند الله جناح بعوضة ما سقى كافرا منها شربة ماء" ... فلمَ الجزع والهلع عليها ومن أجلها؟!

يا من تشمت بمصائب الآخرين، هل عندك عهد ألا تصيبك أنت مصيبة مثلهم؟! ... أو هل منحتك الأيام ميثاقا لسلامتك من الكوارث والمحن؟ .. فلماذا الشماتة إذًا؟!

إن العاقل الحصيف يجعل الناس عليه لا له، فلا يبنى موقفا، أو يتخذ قرارا يعتمد فيه على الناس الذين لهم مدى يصلون إليه فى البذل والتضحية لا يتجاوزونه ...

انظرى إلى الحسين بن على رضى الله عنه، وهو ابن بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقتل، فلا تنبس الأمة ببنت شفة، بل الذين قتلوه يكبرون ويهللون على هذا الانتصار الضخم بذبحه !!

ويساق الإمام أحمد بن حنبل إلى الحبس، ويجلد جلدًا رهيبًا ويشرف على الموت، فلا يتحرك معه أحد !!

....

لا تحزنى .....

إن الحياة خلقت هكذا من كدر حيث إن الأصل فيها المتاعب والضنى، والسرور فيها أمر طارئ والفرح فيها شيء قليل ولا عجب فإن الدنيا دار ابتلاء، ولو خلقت الدنيا للذة لما قال النبى صلى الله عليه وسلم: "الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر".

---

(1) سورة نوح: ١٠ ـ ١١.

ولذا يقول رسولنا الكريم أيضا: "من كانت الدنيا همه، فرق الله عليه أمره، وجعل فقره بين عينيه، ولم يأته من الدنيا إلا ما كتب له. ومن كانت الآخرة نيته جمع الله له أمره وجعل غناه فى قلبه، وأتته الدنيا وهى راغمة".

لا تحزنى ....

إن لطف الله قريب، وإنه سميع مجيب، وإن التقصير منا .. إننا بحاجة ماسة إلى أن نلح وندعوه، ولا نمل ولا نسأم .. ولا يقول أحدنا: دعوت .. دعوت فلم يستجب لى ولكن يجب أن نمتثل لقوله تعالى: ﴿ ٱدْعُواْ رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ﴾ (١)

....

لا تحزنى ....

إن سعادتك تكمن فى إسعاد الآخرين وإدخال السرور عليهم والتحدث بقدراتهم وحسناتهم ... إنه بقدر احترامنا للناس واهتمامنا بهم واعترافنا بفضلهم، نجد الاحترام والاهتمام والاعتراف منهم، وبقدر التجاهل والتجافى والإعراض عنهم نجد منهم التجاهل والتجافى والإعراض.

من هو هذا الذكى منا الذى يريد تكريم الناس له، وهو يعشق إهانتهم؟! .. ويرغب فى تبجيلهم له، وهو يسعى فى إذلالهم؟!

إن من سعادتنا كسب الناس، لأنهم أهل الثناء والدعاء والمحبة والتعاطف وهم ألسنة الخلق فى الأرض فما المانع من الالتزام بالتوجيه الربانى: ﴿ وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾ (٢)

....

لا تحزنى ....

ممن جحد إحسانك وكفر معروفك، فأنت تريدين الثواب من الله .. اجعلى عملك خالصا لوجه الله، ولا تنتظرى شكرا من أحد، ولا تهتمى وتغتمى إذا أحسنت لأحد من الناس، ووجدتيه لئيما، لا يقدر هذا المعروف الذى

---

(١) سورة الأعراف: ٥٥.

(٢) سورة البقرة: ٨٣.

اسديتيه إليه .. ولتتأسى بقوله تعالى: ﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ﴾[1].

لقد خلق الله العباد ليذكروه، ورزقهم ليشكروه، فعبد الكثير غيره وشكروا سواه لأن طبيعة الجحود والنكران والجفاء غالبة على النفوس .. فلا تصدمى إذا وجدت من نكر جميلك ونسى معروفك وجحد إحسانك .. ولكن إياك وترك الجميل وعدم الإحسان للغير من جراء ذلك وإنما عليك أن تفعلى الخير حيثما كان، ووطنى نفسك على انتظار الجحود والتنكر لهذا الجميل والإحسان ولا تبتئسى بما يصنعون معك.

لا تحزنى ....

إن سلبك الله شيئا فهو سيعوضك خيرا، إذا صبرت واحتسبت فمن أخذت عيناه عوضه الله بالجنة حيث يقول الله عز وجل: "إذا ابتليت عبدى بحبيبتيه[2] فصبر عوضته عنهما الجنة" ....وهذا مجرد مثال.

فلا تأسفى وتحزنى على مصيبة وابتلاء، فإن الذى قدرها عنده جنة وثواب وعوض وأجر عظيم.

إن أولياء الله المصابين المبتلين ينوه بهم فى الفردوس: ﴿ سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴾[3].

ولذا حق علينا أن نتمثل فى الذين يرجون رحمة الله وثوابه فنكون من الذين قال الله فيهم: ﴿ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴾[4].

إن عمر الدنيا قصير، وكنزها حقير والآخرة خير وأبقى، فمن ابتلى هنا كوفئ هناك .. ومن تعب هنا ارتاح هناك

أما المتعلقون بالدنيا العاشقون لها، الراكنون إليها، فأشد ما على قلوبهم فوات حظوظهم منها، لأنهم يريدونها وحدها، فلذلك تعظم عليهم المصائب وتكبر عندهم النكبات والنوازل.

(١) سورة الإنسان : ٩.
(٢) أى عينيه.
(٣) سورة الرعد : ٢٤.
(٤) سورة البقرة : ١٥٧.

....

لا تحزنى ....

فوضى أمرك إلى الله وتوكلى عليه، ولتكن عندك ثقة بوعده ورضا بصنيعه وحسن الظن به، وانتظار الفرج منه .. وتلك من أعظم ثمرات الإيمان، فحينما يطمئن العبد إلى حسن العاقبة، ويعتمد على ربه فى كل شأنه يجد رعايته وعنايته ونصره..

قولى دوما "حسبنا الله ونعم الوكيل" .. فلما قالها إبراهيم عليه السلام، وهو فى النار جعلها الله عليه بردا وسلامًا.

إن الإنسان وحده لا يستطيع أن يصارع الأحداث، ولا يقاوم الملمات ولا ينازل الخطوب، لأنه خلق ضعيفا عاجزا، ولكنه حينما يتوكل على ربه ويثق بمولاه، ويفوض الأمر إليه ينعم بفضل الله وإنقاذه مما فيه .. فلتكونى دائما من الذين يجعلون شعارهم" حسبنا الله ونعم الوكيل" حتى تكونى من الذين قال الله فيهم: ﴿ **فَٱنقَلَبُواْ بِنِعۡمَةٖ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضۡلٖ لَّمۡ يَمۡسَسۡهُمۡ سُوٓءٞ وَٱتَّبَعُواْ رِضۡوَٰنَ ٱللَّهِۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضۡلٍ عَظِيمٍ** ﴾[(1)].

لا تحزنى ....

إذا لقيت المكاره فقابليها برحابة صدر وبقوة إرادة وقولى لنفسك إن لم أصبر فماذا أصنع؟

هل عندك حل غير الصبر؟!

إن الصالحين والنبلاء يصارعون الملمات ويطرحون النكبات أرضا، دخلوا على أبى بكر الصديق وهو مريض قالوا له: ألا ندعو لك طبيبا؟ قال: الطبيب قد رآنى .. قالوا: فماذا قال؟ ... قال: يقول: إنى فعال لما أريد.

اصبرى وما صبرك إلا بالله .. اصبرى صبر الواثق بالفرج العالم بحسن المصير، الراغب فى تكفير سيئاته.

اصبرى مهما ادلهمت الخطوب، وأظلمت أمامك الدروب، فإن النصر مع الصبر، وإن الفرج مع الكرب، وإن مع العسر يسرا.

---

(١) سورة آل عمران: ١٧٤.

ولتكونى على يقين من أن رحمة الله قريبة: "إن رحمة الله قريب من المحسنين" ثم ما يدريك أن يحدث تغيير فيما تعانيه: "لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا" وليكن ظنك بالله خيرا حيث يقول فى حديث قدسى: "أنا عند ظن عبدى بى".

ولتعلمى أنك طالما عرفت حق الله عليك والتزمت بتقواه سيحل عليك فضله ويجعل لك مخرجا مما أنت فيه مصداقا لقوله تعالى: ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ﴾[1] وقوله أيضا: ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مِنْ أَمْرِهِۦ يُسْرًا ﴾[2]

....

لا تحزنى....

إن فاتك شىء فإن عندك نعما كثيرة ... فكرى فى نعم الله الجليلة، وفى أعطياته الجزيلة واشكريه على هذه النعم، واعلمى أنك مغمورة بأعطياته، وصدق الله العظيم إذ يقول: ﴿ وَإِن تَعُدُّوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ﴾[3]

وقوله أيضا: ﴿ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُۥ ظَـٰهِرَةً وَبَاطِنَةً ﴾[4]

أَلَمْ تتذكرى نعمة البصر .. ونعمة السمع .. ونعمة سلامة اليدين والرجلين ونعمة البدن بوجه عام ... ثم ما أجلها من نعمة تلك نعمة الهداية الربانية "الإسلام"..

إن ما تمتلكينه من نعم لا يقدر بالأموال الطائلة .. فلماذا لا تؤدى حق الله فى شكرها ولا تتذكرى إلا ما فاتك من شىء من أعطيات، قد عوضك الله عنها بأعطيات أعظم منها؟!

....

(١) سورة الطلاق: ٢ - ٣.

(٢) سورة الطلاق: ٤.

(٣) سورة إبراهيم: ٣٤.

(٤) سورة لقمان: ٢٠.

وأنت تعلمين أنك ادخرت بمعروفك ألسنة تثنى عليك، وأكفًا ترتفع بالدعاء لك، وأفواها تمدحك بالخير الذى أسديتيه.

إن الثناء الحسن ـ كما يقولون ـ عمر ثان، وميراث عامر، وتركة مباركة طيبة.

ولذا لا تبتئسى من نقد أهل الباطل والحساد، فإنك مأجورة ـ من نقدهم الهدام وحسدهم البغيض ـ إن كنت صابرة عليهم ..

ثم لتعلمى أن نقدهم اللاذع يساوى قيمتك، فالناس لا ترفس كلبًا ميتًا، والتافهون لا حساد لهم..

إنك لا تستطيعين أن تعتقلى ألسنة البشر عن فرى عرضك، ولكنك تستطيعين أن تفعلى الخير وتجتنبى كلامهم السئ.

ولذا قال الشاعر:

إذا نطق السفيه فلا تجبه   فخير من إجابته السكوت

ويقول آخر :

إذا محاسنى اللائى أدل بها   كانت ذنوبى فقل لى كيف أعتذر

ويقول أحد الأدباء الحكماء:

"افعل ما هو صحيح، ثم أدر ظهرك لكل نقد سخيف"

....

أجل ... لا تحزنى ...

إنك لن تستطيعى أن تغلقى أفواه الحاقدين وأهل السوء، ولكنك تستطيعين أن تدفنيهم بتجنبهم وتجافيك عنهم، إنك بهذا المسلك كأنك تخاطبينهم بلسان حالك: "قل موتوا بغيظكم".

نعم ... لا تردى على كلمة جارحة فيك، أو مقولة افتراء وكذب.. فإن الإهمال وتجاهلها دفن لها، والحلم عز والصمت يقهر أمثال هؤلاء.

❑ ❑ ❑

لمن ضاقت بها نفسها:

كم مرة ضاقت بنا السبل وتقطعت بنا الأسباب، وأظلمت فى وجوهنا الآفاق .. وإذا بالفرج والنصر والخير والبشارة تأتينا من حيث لا نحتسب.

كم مرة أظلمت أمامنا دنيانا، وضاقت علينا أنفسنا، وضاقت علينا الأرض بما رحبت، فإذا بفرج الله ويُسْرِهِ يكشف ما بنا من ضُرٍّ..

قال تعالى: ﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ﴾ (1).

ومَنْ علم أن الله تعالى غالبٌ على أَمْرِهِ - كيف - يخاف أَمْرَ غيرهِ؟

ومن علم أن كل شىء دون الله، فكيف يخشى الذين من دونه؟

ومَنْ خافَ الله تعالى، كيف يخاف من غيره، وهو سبحانه القائل: ﴿ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ (2).

إن الأمور بيد الله وحده، يُسَيِّرُهَا كيفما شاء، فقضاء الله وَقَدَرُهُ هو النافذ فينا، فلماذا القلق والأرق؟

وفى ذلك يقول الإمام الشافعى واعظًا لمن ضاقت به السُّبُل وتَرَدَّى فى هوة الحيرة والقنوط:

دَعِ الأَيَّامَ تفعلُ ما تشاء ... وَطِبْ نَفْسًا إذا حَمَّ القضاء

إذا نزلَ القضاءُ بأرضِ قَوْمٍ ... فلا أَرْضٌ تقيه ولا سَماء

❑ ❑ ❑

---

(1) سورة الأنعام: ١٧.

(2) سورة آل عمران: ١٧٥.

كيف تستفيدين من الإجازة؟:

هذه بعض النصائح التى بَثَّتْهَا مؤخرًا إحدى الصفحات الإلكترونية لموقع الدعوة على الإنترنت لمن يريد أن يستفيد من إجازته .. ويمكن إيجازها فيما يلى :

أولا: حددى أهدافك:

فمن يريد أن يستفيد من الإجازة عليه أن يحدد أهدافًا خاصة له قريبة المنال، متنوعة الاتجاهات .. كأن يحدد الأنشطة المتنوعة التى سيشارك فيها ومن سيبدأ بزيارته من أقاربه فى هذه الإجازة؟ وما إلى ذلك .. ومن ثم فإن تحديد الأهداف يساعد كثيرًا على تنظيم الوقت.

ثانيا: نظمى أوقاتك:

بعد أن تكونى قد حددتِ الأهداف الخاصة بصورة جيدة، ينبغى عليكِ أن توزعى هذه المهام على جدولك بصورة منتظمة ... فتحددى ـ مثلا ـ الساعة الرابعة عصرا فى يوم كذا للبدء فى قراءة كتاب معين .. وفى الساعة كذا فى يوم كذا للقيام بزيارة إحدى القريبات أو الصديقات ... إلخ.

وهكذا تقومين بتوزيع كل الأعمال التى تريدين أن تنجزيها فى هذه الإجازة على جدولك اليومى أو الأسبوعى أو الشهرى ... وعليكِ أن تكونى حازمةً مع نفسك فى التقيد بهذا الجدول ما استطعتِ.

وكلما كان الجدول واقعيًا ومتنوعًا ومتوازنًا، كان أقرب للنجاح والتطبيق والاستمرارية.

ثالثًا: الاهتمام بالأسرة :

إن البعض منا قد يحصر مفهوم الاستفادة من الوقت فى الإجازة فى الجانب التثقيفى أو الترفيهى فحسب ... وقد يهمل حق أسرته وأهله، بل قد يَرَى أن كثرة الجلوس معهم مَضْيَعَةٌ للوقت، وهذا تصور خاطىء بلا شك .. فإن بِرَّ الوالدين وصلة الأرحام وذوى القربى واجبات شرعية، وعبادات يتقرب بهاالعبد إلى الله تعالى.

رابعا: هل أنت موهوبة؟:

نعم لا شك أنك موهوبة، فلعلك كاتبة متميزة - مثلا - تطرحين الأفكار الجديدة بسلاسة، أو لعلك شاعرة أو أديبة تعبرين عن مشاعرك بكلمات عذبة بليغة، أو لعلك متحدثة جيدة تأسرين القلوب بحديثك ورجاحة فكرك بغزارة معلوماتك، وقوة بيانك وقدرتك على طرح الآراء والإقناع.

ويا حبذا لو كنت موهوبة فإن هذه الإجازة فرصة لك لتطوير هذه الموهبة كمًّا وكيفا وصقلها وإبرازها، بالقراءة المتأنية وبالمشاركة فى الندوات أو كتابة المقالات أو القصائد ثم تطلبين من أخواتك أو صديقاتك أو أقرانك إبداء الملاحظات عن إبداعاتك ثم تعاودين الكرة مرة أخرى.

وهكذا ستجدين نفسك فى نهاية الإجازة وقد أصبحت أكثر قدرة وموهبة وإبداعا من ذى قبل.

❑ ❑ ❑

هل يوجد إنسان بلا عيوب؟.

لا يوجد إنسان بلا عيوب، فلم يخلق الله ـ بعد ـ إنسانًا كاملاً إلا الأنبياء، وقد توقف نزولهم إلى عالم البشر المملوء بالأخطاء والعيوب والذنوب .. ولعل أكثر الأسباب مدعاةً للقلق فى حياة الإنسان أن يتوَهَّمَ أن ما فيه من عيب أو نقص مدعاة إلى الابتعاد عن الناس والانزواء بعيدًا عنهم، حتى لا يلاحظ أحد ما به من عيب خِلْقى قد وُلد به، فى جسده أو فى شكله، ويظل يُضخم هذا العيب حتى يحجب عن عينيه رؤية كل شىء جميل آخَر .

لقد حدث أن امرأة تدعى "جين" أُصيبت بحرق شديد فى طفولتها، وظلت تحاول إخفاء هذا المكان المصاب بالحرق عن الناس خوفًا من امتعاضهم، أو ازدرائهم، أو سخريتهم منها، فما كان من أُمّهَا إلا أن ظلت تعطيها ثقة فى نفسها باعتبار أن أَصَحَّ شىء فى حياة الإنسان ليس مظهره الخارجى، وإنما ما فى داخله من صفات عظيمة... ومن ثَمَّ ظلت "جين" طوال حياتها تتطلع إلى عمل ما هو أفضل دائمًا، وكانت لا ترضى أبدًا بما حققته من نجاح ـ وإنما ظلت تريد المزيد منه.. وهكذا أثبتت وجودها، وصارت محط الأنظار بعد أن كانت تعانى من قلق مستمر لم ينقذها منه إلا أُمُّها، وأيضًا طبيبها النفسى عندما أقنعها بأنه لا يوجد إنسان على وجه الأرض بلا عيوب.

وهناك امرأة أخرى تدعى "مارجريت" خلقها الله أجمل جميلات زميلاتها وبَلْدَتها، ولكنها عاشت حياتها فى قلق دائم، خوفًا من فقدانها لهذا الجمال الذى يميزها وتتباهى به بين أقرانها، ويجعل الرجال يتهافتون عليها، ولكن لم يخرجها من حالة القلق إلا قصة حب حقيقية، انتهت بالزواج مع شاب أقنعها أنه يريدها لا لجمالها وحده ولكن لرجاحة عقلها فى الوقت نفسه.

إن علينا أن ننظر إلى داخلنا وما فيه من سمات نبيلة نحاول أن نستثمرها فى سلوكيات حميدة يرتضيها منا خالقنا .. وإن ابتُلينا بعيوبٍ أو عاهات خِلْقية فلنحمد الله عليها، ولنتصور أن الأقدار قد حَابَتْنا بأنها لم تكن أكبر وأفظع مما هى عليه.

❑ ❑ ❑

رسالة إلى كل فتاة وسيدة مريضة:

اعلمى ـ يا مَنِ ابتلاكِ الله بالمرض ـ بأن الله لم يبتليكِ ليعذبكِ ويُشقِيك، إنما ابتلاك ـ ليُطَهِّرَكِ ويُقَرِّبك منه ... فأنتِ بصبركِ على هذا البلاء، وبرضاكِ عن قضاء الله وَقَدَرِه، تصبحين حبيبة الرحمن، مصداقًا لقوله صلى الله عليه وسلم : "إذا أَحَبَّ اللهُ عَبْدًا ابتلاه، فمن صبر اجتباه، فإنْ رَضِىَ اصطفاه".

وقوله أيضًا: "إنَّ الله إذا أَحَبَّ قومًا ابتلاهم، فمن رضى فله الرضا، ومن سَخِطَ فله السَّخَط".

وإذا اشتد عليكِ المرض ياعزيزتى .. فتذكرى مرض النبى صلى الله عليه وسلم الذى مات فيه.. وَاعْلَمى أنه بصبرك الجميل على هذا البلاء تدخلين فى عداد قول الله عَزَّ وجَلَّ : ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾.

نعم ... أبشرى بالجزاء الذى يحسدكِ عليه أهل العافية يوم القيامة ـ.........

وأخيرًا ياعزيزتى، قبل أن تذكرى كم أصابك الله من محنة وابتلاء، اذكرى كم أَسْبَغَ عليكِ من نِعَمٍ كثيرة، فلتحمدى الله على أن هذا البلاء فى دُنياكِ ولم يكن فى دينك.

❑ ❑ ❑

تريثى حتى تقتنعى:

نصيحة لكل فتاة تعيش فترة الأحلام الوردية، تقدمها سيدة إيطالية فى الخمسين من عمرها .. تزوجت منذ ثلاثين عامًا، وكان زواجها موفقًا جدًّا .. كتبت هذه السيدة ـ وتدعى "إميليا كانتى" ـ من مدينة "نابولى" تقول :

عندما كنت فى السابعة عشرة من عمرى وقعتُ فى حبّ ابن الجيران واستطعنا أن نكتم حبنا هذا، ولكنَّ جَدَّتى شاهدتنا ذات يوم مصادفة معًا، فانتظرتْ حتى عُدْتُ إلى البيت، وقالت لى:

اسمعى يَابْنَتِى ... إذا تَعَلَّقْتِ برجل وفكرت فى الزواج منه، لأنكِ تعتقدين أنه إنسان رائع .. فتريثى ولا تنفذى فكرة الزواج حتى تعرفى عنه المزيد .. وحتى تقتنعى بأنه ليس رائعًا دائمًا، وأنه لا يفترق كثيرًا عن الآخرين .. فإذا وَجَدْتِ عندئذ أنكِ ما زِلْتِ متعلقة به فتزوجيه، وعلى بركة الله.

وتختتم السيدة "إميليا قصتها بقولها:

الحمد لله أنّى عملتُ بتلك النصيحة، وأعتقد أنها كانت السبب فيما أستمتع به الآن من حياة زوجية سعيدة.

❑ ❑ ❑

كيف تجدين نفسك حيث أمركِ الله؟

شدتنى كلمات صافية، تنبع من نَفْسٍ عَذْبَة، يستصرخ فيها قائلها كل فتاة بنصائح إيمانية، ما أراها إلا كضياء ينير سبيل منْ أَعْوَزَهُ التبصر فى أمر الحياة وعاقبتها، حيث يقول[1]:

أيتها الفتاة:

احرصى دائما على أن يجدِك الله حيثُ أَمَرَكِ، ويفتقدك حيث نَهاكِ، ولنتذكر أننا فى كل يوم على موعد مع الموت والرحيل.. ولنتساءل: ماذا أَعْدَدْنَا للقاء الله رَبّ العالمين؟..... ولنتذكر دائمًا قول رسولنا صلى الله عليه وسلم فى إحدى خطبه:

"أيها الناس إنَّ لكم معالمَ، فَانتهوا إلى معالمكم، وإن لكم نهايةً، فانتهوا إلى نهايتكم .. إن المرء بين مَخَافَتَيْن: أَجَلٌ قد مَضَى لا يدرى ما الله قاضٍ فيه، وَأَجَلٌ باقٍ لا يدرى ما الله صَانِعٌ فيه، فليأخذ العبد من شبابه لهرمِه، ومن صحته لمرضه، ومن قوته لضعفه، ومن الحياة قبل الممات، فو الذى نَفْسُ محمد بيده، ما بعد الموت من مُسْتَعْتَبٍ، ولا بعد الدنيا من دار إلا الجنة أو النار".

وتذكرى وسائل الراحة التى حددها أحد الحكماء:

راحة الجسم فى قِلَّةِ الطعام .. وراحة النفس فى قلة الآثام ..

وراحة القلب فى قلة الاهتمام .. وراحة اللِّسان فى قلة الكلام.

وتذكرى قول الله تعالى: ﴿ خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴾[2]

---

(١) المرأة بين العبادات والبدع والكبائر: صلاح عبد الغنى محمد (بتصرف).
(٢) سورة الأعراف: ١٩٩.

فعندما نزلتْ سأل النبُّى صلى الله عليه وسلم جبريلَ عليه السلام عن معناها .. فقال : "أَنْ تَصِلَ مَنْ قَطَعَكَ ، وتُعطى مَنْ حَرمَكَ ، وتُحْسِنَ إلى مَنْ أساءَ اليك" .

هذه هى أخلاقيات كل مسلم ومسلمة ، وبذلك يكون المجتمع الإسلامى مجتمع المودَّة والمحبة ، والتعاطف والتراحم.

❑ ❑ ❑

تعليق حلية ذهبية على الصدر:

كثيرًا ما أرى الفتاة يبرق على صدرها حلية ذهبية للمصحف الشريف تتبرك بها .. وهذه شارة دالة على تمجيدها لكتاب الله العظيم .. ولكن كان الجدير بها أن تضع كتاب الله تعالى داخل صدرها، فى أعماق قلبها، ليحركها فى سُلوكها، وتعمل بتعاليمه وشرائعه التى أمَرَها الله تعالى باتّبَاعها،

ليس معنى قولنا هذا أننا نمنع تعليق حلية الذهب كتذكار يشير إلى أنك مؤمنة بالقرآن، ويذكرك بمضمون آياته، ولكن نَوَدُّ أن تجعلى القرآن ربيعَ قَلْبك، ومنهاجَ حياتِك كلها .. وأخافُ عليكِ يومًا تقفين فيه أمام الله تعالى، وفى حضرة رسوله الكريم وتكونين فى الطائفة التى يشكوها الرسول صلى الله عليه وسلم لربه، كما جاء فى قوله تعالى: ﴿ وَقَالَ ٱلرَّسُولُ يَـٰرَبِّ إِنَّ قَوْمِى ٱتَّخَذُوا۟ هَـٰذَا ٱلْقُرْءَانَ مَهْجُورًا ﴿٣٠﴾ ﴾ (١)

وهل هناك هَجْرٌ للقرآن الكريم أوضح من أن يُعلقه الإنسان على الجدار، أو يضعه على المكتب أو المنضدة ثم لا يفتحه، وربما لا يفضّ العُلبةَ الأنيقة التى وَضَعَهُ فيها ليتعرف ما فيه من حكمة وهدى ..

نعم، لا يصح أن يكون المصحف الرمزى مظهرًا من مظاهر الزينة، وبقصد الزينة لا أكثر.

❑ ❑ ❑

عندما تجمع النزهة بين المتعة والدعوة إلى الله:

بادئ ذى بدء .. هناك حقيقة ينبغى أن تَعْلَمِيها، وهى أن الإسلام لا يقف فى وجهكِ حَجَر عَثْرَة عن التنزه والترفه إذا كان ذلك وَفْقَ الضوابط الشرعية التى تكفل لكِ ولأُسرتكِ السلامة والعافية فى الدارين ... ولكن إذا صَاحَبَ ذلك تفريطٌ وإفراط هنا يأتى التحذير والمنع، لا مِنْ أجل حرمانكِ من التمتع، ولكن من أجل المحافظةِ

(١) سورة الفرقان: ٣٠.

عليكِ من أن تحيط بك المغريات والسيئات من كل جانب، فتهلكين وتكونين من الخاسرين.

ما أجمل أن تكون النزهة عامرة بذكر الله عَزَّ وجل، والمحافظة على أوامره، والابتعاد عن نواهيه.

ما أجمل أن يكون لك بهذه النزهة عِبْرَة ونظرة تأمُّل فى الكون ما حوَى من مخلوقات تدل على قُدرة الله جَلَّ وعلا.

عندئذ تكونى ممن قال الله فيهم: ﴿ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَـٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَـٰذَا بَـٰطِلًا سُبْحَـٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ (١٩١) ﴾[1]

ما أجمل أن تحملى معك بعض الكتب النافعة والأشرطة المفيدة، التى تجمع بين المتعة والإفادة ..

ما أجمل تلك الرحلة أو النزهة التى يسودها المرح والانطلاق، والفائدة الممتعة فى الخلوات والفلوات، والاستمتاع بتلك الأمكنة بعيدًا عن أعين الناس ومضايقاتهم.

❑ ❑ ❑

(١) سورة آل عمران: ١٩١.

الفصل الرابع
الشخصية الجذابة

- هل أنتِ شخصية جذابة؟
- التطلع إلى الصفات الطيبة.
- المرح يجذب الأصدقاء والأحباب.
- النفس المتفائلة الباسمة تتغلب على الصعاب.
- حتى تكونى محبوبة.
- آداب زيارة المريض
- النوايا الحسنة وحدها لا تكفى.
- ....ومواضيعات أخرى.

هل أنتِ شخصية جذابة؟:

لكى نجيب عن هذا التساؤل لابد أن نتعرف قوام الشخصية الجذابة ـ رجلاً كان أو امرأة ـ حتى نستطيع اكتسابها... فقوامها ـ كما يرى خبراء علم النفس ـ هى المقدرة على اجتذاب الناس إلى حبنا واحترامنا، وترغيبهم فى تحقيق ما نريد.

وقد شغل موضوع الشخصية الجذابة علماء النفس، فقد رأوا أُناسًا يخفقون فى حياتهم، فى حين يحقق غيرهم نجاحًا كبيرًا فى ميدان العلاقات الإنسانية.

وخرج العلماء من مشاهداتهم وملاحظاتهم بقاعدة أطلقوا عليها: "فن معاملة الناس ... وهى تقوم على عدة عوامل، نوجزها فيما يلى:

ـ أحِبّى لأخيكِ ما تحبين لنفسك:

إن تعاليم الدين تحضنا على محبة الآخرين كحبنا لأنفسنا .. وفى هذا يتفق علماء النفس مع علماء الدين فى أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش لنفسه فقط، فإذا أقدم على هذا السلوك أَوْرَدَ نفسه موارد التهلكة.

ونحن كذلك مدفوعون دفعًا إلى إعطاء الحب كما نأخذه، فإذا خطونا قدمًا نحو النضج يُداخلنا شىءٌ من السأم إذا لمن نمنح الآخرين بعض اهتمامنا، حيث نجد لدينا فائضًا من العاطفة يتحتم علينا أن نُشرك الآخرين فيه، فإذا لم نفعل فالأرجح أن تعترينا الاضطرابات النفسية، وذلك هو السر فى أن الزوجة العاقر تسعى فى الأغلب أن تتبنى طفلاً أو أكثر لتشركهم فى فائض عاطفتها، وذلك أيضًا هو السر فى أن أكثر الأرامل يرغبن فى الزواج مرة أخرى .. بل قد يكون أيضًا هو السر فى أن الصبية الصغيرة تحتضن دميتها وتغمرها بعطفها.

وقد يقول أحدنا: "ولكننى أُحب الناس، بل أُحبهم حُبًّا جَمًّا" ... وهذا جميل، ولكن القول وحده لا يكفى، بل أصنع ما يثبته ويدل عليه[1]

ـ ابتسمى .. تبتسم لكِ الدنيا:

أتعرفين أنكِ حين تبتسمين تستخدمين ثلاث عشرة عضلة من عضلات وجهك، فى حين أنكِ تسخدمين أربعا وسبعين عضلة إذا عَبَست؟!

إنَّ الابتسامة تجزلُ لكِ العطاءَ، وتفتح لك مغاليق القلوب، كما تفتح أنسامُ الربيع الندية براعم الأزهار .. واعلمى أن الابتسامة الحقة هى التى سُدَاها الإخلاص، ولُحمتها المحبة التى وَسِعَتِ الناسَ جميعًا ... أمَّا الابتسامة "الآلية" المصطنعة فهى بالعملة الزائفة، قل أن تَنْطَلِى على أحد.

إذًا فلترسمى الابتسامة المشرقة الجذابة على وجهكِ فهى لا تزيدك إلاَّ إشراقًا، بل هى تأسِرُ لك القلوب، وتعود بالخير على صحتك.

ـ احرصى على الحرارة فى مصافحتك:

إن الطريقة التى يصافح بها إنسانٌ شخصًا آخر تنم عن شخصيته، فإذا كانت تتسم مصافحته بالحرارة والعاطفة، دَلَّ ذلك على قوة المحبة، ومايعتلج فى نفسه من مشاعر الود والتقدير.

وعلى الرغم من ذلك فكثيرًا ما نلتقى بأناس لا يهتمون بالمصافحة، ولا يُقَدِّرُونها حق قدرها، ويفوتون على أنفسهم بهذا خيرًا كثيرًا.

والمصافحة المثالية لا تعنى أن تضغط على اليد الممدودة لك بشدة، ولكن أن تقبض على كف الآخر من غير رخاوة ولا توتر ،، ومن الأفضل أن يصاحب مصافحتك انبساط تعبيرات وجهك.

---

(١) هذا يذكرنى بما قالته بطلة إحدى الروايات القصصية وهى تخاطب فتاها قائلة: "احملنى على أن أستشعر هذه العواطف ... لا تَقُلْ لى شيئًا، ولكن بُثَّ فىَّ الإحساس وحسب".

ـ اللباقة:

إن اللباقة كالصداقة، من الميسور التدرب عليها متى عرَفْتِ سِرَّهَا، وشأنها شأن كل عادة أخرى، متى اكتُسِبَتْ رسَخَتْ، وأصبح من العسير اقتلاعها ... وهناك عدة طرق لاكتساب اللباقة، منها:

١ ـ احرصى دائمًا على أن تروى للآخرين ما يلزمهم مما سَمْعتِ أو قرأتِ أو شاهدت، ويكون ذلك بلا غيبة أو إسفاف .. ولا تهملى المجاملات العابرة، ولست أقصد النفاق، وإنما أقصد المديح المخلص الصادق.

٢ ـ إذا وضع الناس ثقتهم فيكِ، فانهضى بها، ولا تُرَوِّجِى شيئًا مِمَّا أَسَرُّوا به إليكِ، أو من الشائعات التى قد تضرُّ بهم.

٣ ـ التزمى ـ ما أمكنك ـ ضمير المخاطب ـ (أنت) أو (حضرتك) ـ فى مناقشاتك، وينمو اهتمامك بالآخرين ستجدين نفسك مدفوعة إلى الإقلال من ضمير المتكلم (أنا)، وكل ما يعود عليه أو يتصل به.

٤ ـ استمعى أكثر مما تتكلمين، وابتسمى أكثر مما تتجهمين، واضحكى مع الآخرين أكثر مما تضحكين منهم، وتوخى دائمًا ألاَّ تخرجى عن حدود اللباقة.

٥ ـ اكتسبى المقدرة على القول المناسب فى الموقف الحرج .. والمراد بهذا مَحْوُ الإحساس بالنقص والدونية من نفس الشخص الآخر، كأن تقولى له: "إننا جميعًا تجمعنا سفينة واحدة".

٦ ـ لا تَسْخَرِى من الآخرين، ولا تستهزئى بهم، بل على العكس، اجعلى دأبك أن تشعريهم بأهميتهم وقَدْرهم.

٧ ـ إذا اتضح لكِ أنكِ مخطئة فسلِّمى بذلك، فأفضل الطرق لتصحيح خطأ ما أن تعترفى به فى شجاعة وصراحة.

٨ ـ لا تنتحلى العذر لنفسكِ قائلة: "لم أكُنْ أعرف" .. فالجهل بالقانون لا يعفى من عقاب خرقه، والشىء نفسه ينطبق على اللباقة، فالجاهل بأصول اللباقة يؤذى المشاعر بغير علم.

مما تقدم يتبين لنا أن "اللباقة" أَمْرٌ لا غنى عنه، ومن ثم وَضَعَهَا الخبراءُ فى المقام الأول بين الصفات المنشودة للشخص الناجح فى تعاملاته مع الآخرين.

❑ ❑ ❑

ـ الرحمة:

قد تتطلب الرحمة منكِ ثمنًا باهظًا، إذْ هى تتضمن نسيان نفسكِ لحظات لتصبّ تفكيركِ واهتمامك على الآخرين.

وتستغرق الرحمة ـ فى بعض الأحيان ـ وقتًا لما يقتضى فَهْمًا عميقًا، يستدعى من الشخص أن ينفذ ببصيرته إلى مشكلات الشخص الآخر، وتلك ما نسميها بـ "الرحمة الواعية"، التى هى أفضل الوسائل التى تظهرين بها الحب للآخرين.

ولنعلم أن أكثر الناجحين فى فن العلاقات الإنسانية يؤمنون بقوة الكلمات العذبة الرقيقة، ويقرنون ـ كذلك ـ الكلمات الطيبة بالأفعال الطيبة إذا شاءوا رَدَّ فعلٍ طيب بمثله، فهم يعلمون أن الناس مجبولون على التلهف إلى الشكر والتقدير والمجاملة.

ومن الغريب أننا نهمل إلقاء الكلمات الطيبة الرقيقة لأولئك الذين يستحقونها أكثر من سواهم، ونختزنها للمناسبات النادرة والمناسبات السعيدة، كالأفراح والمناسبات السعيدة.

ومن الغريب أيضًا أننا نندفع إلى شكر شخص غريب عنا إذا أبدى نحونا شيئًا من الجميل أو التلطف، ونهمل الشكر والإعراب عن امتناننا وتقديرنا للخدمات المتوالية، أو اللمسات الرقيقة التى تُقَدَّمُ لنا من ذوينا فى البيت، أو زملائنا فى محل العمل... وجرت عادتنا أن نلتزم الصمت فى غير مواضعه .. نعم، فلنتذكر أن الرحمة تنقلها الكلمات الطيبة الجميلة أيضًا، وعلينا أن نلتزم بذلك إذا أردنا أن نجنى ثمرات الصلات الإنسانية السعيدة.

❑ ❑ ❑

التطلع إلى الصفات الطيبة:

هل جَرَّبْتِ التطلع إلى الصفات الطيبة؟

لقد كانت تلك وسيلة أحد الحكماء الذى أُثِر عنه قوله:

"إننى لم أَلْتَقِ بأحدٍ لم أُحِبَّهُ" ... وليس معنى هذا أنه كان يحب كل شىء فى كل إنسان يقابله، وإنما معناه أنه كان يبحث فيمن يقابله عن الصفات الطيبة، ويحب فيمن يلتقى به هذه الصفات.

فإذا قابلت شخصًا يرغب فى مصادقتكِ، فادرسيه دراسة موضوعية مجردة، وانفذى ببصرك وبصيرتكِ إلى صفاته الطيبة، فربما أصبحت هذه عادةً فيكِ تُضافُ إلى مجموعة عاداتك الحميدة التى شرعتِ فى اكتسابها، والتى تفضى بكِ إلى الشخصية الجذابة.

الود إذا لم نتفق فى الرأى:

إن الحب فى أسمى مظاهره هو الصبر على كل ما لم يَرُقْ لنا فى الآخرين، أو ما تمثل فيه الفارق بيننا وبينهم .. لقد خلقنا الله - تعالى - متفاوتين فى الآراء والطباع، وهو ما يُعرف بالفروق الفردية.

ولذا فمن الطبيعى أن تختلف الآراء من شخص إلى آخر،..... ومن ثم قال الحُكماء: "إن اختلاف الآراء لا يفسد للودّ قضية".

ولنتذكر قول الفيلسوف الاجتماعى فولتير:

"إننى لا أتفق معك فيما تقول، ولكنى على استعداد لأن أُضحى بحياتى دفاعًا عن حقك فى أن تقوله".

ضَعِى نفسك موضع الشخص الآخر:

من العقبات الكبرى التى تعترض طريق بناء الشخصية الجذابة حَصْرُ المرء اهتمامه كله فى نفسه، أو ما يسمى بـ "التركيز فى الذات self centerdeness ، فلا شىء ينأى بالناس عنكِ كهذه الصفة، فضلاً عن أنه ليس أسهل من الوقوع فيها.

ومن أبسط الأمور للقضاء على هذه الصفة هو أن تضعى نفسكِ موضع الشخص الآخر.

ومما يعينكِ على أن تضعى نفسك موضعَ الشخص الآخر، أن تعلمى أننا جميعًا مختلفون فى الذكاء، والقدرة على التعلُّم .. ولعلكِ تلاحظين ذلك فى الموظفين الجدد عند بدء تسلُّمِهم أعمالهم .. فقد نجد منهم من يتعلم المهمة الموكولة إليه فى سرعة وسهولة، حتى لنحسبه قد زاول هذا العمل طويلاً من قبل .. ومنهم من يشرع فى إلقاء عشرات الأسئلة فى كل خطوة من خطوات العمل .. ومنهم من يُبدى ثقةً زائدة بنفسه يوشك أن يوهمكِ أنه أعلم منكِ.

وعلى كلٍّ، ينبغى أن نذكر أننا ـ مع اختلافنا ـ نتشابه على الأقل فى أمر واحد، وهو أن لكل منا أوْجه تفوُّقٍ وامتياز، وقد تتبدى هذه الأوجه جلية فى بعض الناس، وقد تكون مستترة مخفية، حتى تتاح لها فرص الظهور.

ـ لا تبالغى فى تقدير قيمة نفسك:

يجب عليكِ أن تعرفى قَدْرَ نفسِكِ وقيمتها الحقيقية، ولكن من الخطأ أن تبالغى فى تقدير هذه القيمة، فإن منْ تظنين أنهم دونكِ مرتبةً ومكانة قد يضعونَكِ أنتِ دونهم مرتبة.

وما تفاخرين أنتِ به وتجعلينه مثار زَهْوٍ وإعجاب، قد ينظر إليه الآخرون نظرة شَذْراء ... وليس فى الوسع إصدار حُكم على أىّ النظرتين أصح، إذْ مردُّ الأمر إلى طبيعة الشخص نفسه، وطبيعة آرائه وأفكاره.

إننا لا نحتاج إلى أن نرتحل إلى بلاد العالم الأخرى لنقف على مدى اختلاف آراء الناس وتباين وجهات نظرهم، بل إننا لو نظرنا إلى أبناء البلد الواحد، بل المجتمع الواحد، نجد كيف تتباين الآراء والأفكار والعادات، بل والمعتقدات فى بعض الأحيان، وقد لا يكون هؤلاء على ثقة من أن آراءهم وأذواقهم وعاداتهم ومعتقداتهم هى العليا، وأن آراء غيرهم وعاداتهم ومعتقداتهم هى السفلى ، ، ولكنهم على أية حال يطلبون منكِ شيئًا واحدًا، هو أن تعترفى بأهميتهم، وأن تمنحيهم الإحساس بالاعتبار والاحترام.

فإذا وعيتِ ذلك، كان فى مقدوركِ أن تكسبى قلب الشخص الآخر، وتظفرى بمودَّته، حتى لو كنتِ تَرَيْنَ أنه مُخْطِئٌ فى ظنه بأنه أفضل منكِ، ذلك أن وجه الاختلاف فى الرأى مرجعه إلى ظروفه وتربيته، والعقائد التى استقرت فى ذهنه.

ـ ترك الشكوى :

إن الدأب على الشكوى وإبداء الحسرة والمرارة من أسرع السُّبل التى ينفضُّ بها الناس عنكِ، ويتفرقون من حولك، وهى من الخصال التى ينفر منها الإنسان .. والسر فى ذلك واضح بسيط، فالإنسان فى العادة ميال إلى التفاؤل، ولا يزال قلبه يخفق بالأمل أبدًا، ولذا فلسان الحال لدى البعض منا يقول: لماذا نقتطع من وقتنا جانبًا ننفقه فى الاستماع إلى شكاوى الآخرين؟

وفضلاً عن أنَّكِ بالشكوى وإبداء الحسرة والمرارة تُنَفِّرين أصدقاءَكِ، فإنكِ كذلك تُفسدين منظرك، وتشوهين قسماتكِ وملامحكِ، وليس فيما نقول من أن الشكوى والإحساس بالمرراة يفسدان المظهر والقسمات شىء من المبالغة، فما يعتمل بداخل نفسكِ من إحساسات إنما ينعكس على صفحة وجهكِ، بل على هيئتكِ عمومًا.

فعلينا أن نُغَيِّرَ اتجاهنا الذهنى حيال المواقف الباعثة على الألم والحزن، ولنعتبر بحال الذين أرهقت أنفسُهم أجسادَهم، الباكين النائحين، المتحسرين على أنفسهم، الذين لا يفتأون يذكرون أن الأقدار بخستهم أقدارهم وحظوظهم ؟

إن الباكين المتحسرين الذين لا يتركون الشكوى من أحاديثهم لا يضيعون شيئًا، فهم على شدة لهفتهم إلى اهتمام الناس بهم، أَقَلُّ الناس نفعًا للناس، أو أَقَلُّ مساهمة فيما ينفع الناس.

❑ ❑ ❑

ارسمى برنامجك وفق اتجاه مزاجكِ:

من أكثر الأمور معاونة لك على اكتساب الشخصية الجذابة أن ترسمى خطة يومكِ على أساس اتجاه مزاجك.. فأنتِ كالناس جميعًا، لا يثبت ميزان مزاجك عند وَضْعٍ معلوم، وإنما يتأرجح بين الحين والآخر .. فنحن جميعًا ـ بالغًا ما بلغنا من

الاتزان ـ عرضة لتقلبات المزاج، بل إن هذا الانتقال من الخفة إلى الثبات، ومن المرح إلى الاكتئاب، إنما يقع فى دورات منتظمة.

ومن المعلوم أن دورات المزاج بين النساء أيسر تفسيرًا منها بين الرجال، فالمرأة ـ على عكس الشائع عنها ـ ليست لغزًا، وما أسرع ما نفهم هذا اللغز، إذا علمنا بوثوق الصلة بين دورة مزاج المرأة ودورة "الحيض" عندها... وهو أمر يتحتم على الرجال أن يعرفوه، فقد أثبت العلم أن المرأة تمر خلال "دورة الحيض" بثلاث مراحل هرمونية، وأن حالتها العاطفية والذهنية تختلف تبعًا لهذه المراحل الثلاث:

ففى المرحلة الأولى عندما تأخذ البويضة فى التكون، تكون المرأة أدنى إلى الرضا والانشراح، واعية الذهن، معتدَّة بذاتها.

وفى المرحلة الثانية عندما تأخذ البويضة طريقها إلى الرحم يزداد انعطاف المرأة إلى اتخاذ الموقف السلبى، وتغلب عيها البشاشة والرقة، وتكون ميالة إلى إغداق العاطفة.

فإذا جاءت المرحلة الثالثة ولم تخصب البويضة، ومن ثم لم يقع الحمل ، فإن المرأة عندئذ تدخل فى أقسى دورات مزاجها وأشدها صعوبة، حيث يتخذ التوتر العاطفى شَكْلَ احتداد المزاج ومن ثم تفقد سيطرتها على أعصابها لأتفه الأسباب، أو لغير سبب إطلاقًا، ولا ترضى عن شىء يقع عليه نظرها.

ثم تبدأ الدورة من جديد، وتعاود المرأة سكينتها، ويعود إليها لطفها وبشاشتها، ولذا أول ما ينبغى أن تفعله المرأة هو أن تعرف مواقيت الارتفاع والانخفاض فى ميزان مزاجها، وعدد مرات الارتفاع والانخفاض.

ولعل النظرة التحليلية هى خير ما يمتاز به هذا الطور من أطوار مزاجكِ، ففيه تتبدَّى لنا الحقيقة مجردة، بعيدة عن الزخارف والألوان التى أضفناها عليها فى فترة الانتشاء بالسعادة.

إنَّ فهمنا لأنفسنا يأتى أولاً، ثم يأتى بعده فهمنا للناس، واختطاطنا منهجًا لتصرفاتنا حيالهم (*)

❑ ❑ ❑

كيف نصنع الأصدقاء؟:

هناك مجموعة من النصائح نوجهها لكل فتاة لتظل محتفظة بصديقاتها اللاتى تحبهن، وتسكن إليهن، وهى على النحو التالى:

أولاً: أَنْصِتِى لصديقاتِكِ جيدًا، ودعيهم يتحدثن عن أنفسهن دون أن تقاطعيهن أنتِ بالحديث عن نفسك، ثم عندما تتحدثين عن نفسكِ كونى متوازِنَةً، ولا تأخذى كل الوقت للتركيز على أفكاركِ أنتِ.

ثانيًا: انظرى فى عين مُحَدِّثِكِ، إننا نتصور فى كثير من الأحيان أن النظر فى عيون الآخرين مباشرة قد يجرحهم، مع أن الصحيح أن ذلك سيُشعرهم بالدفء والتواصل معك.

إنك عندما تبعدين عينكِ بعيدًا عن عين محدثك تنقلى له رسالة ـ أنت لا تقصدينها بالتأكيد ـ وهى أنكِ لَسْت مهتمةً به .. لهذا ننصحك ـ عندما تتحدثين إلى شخص لأول مرة ـ أن تنظرى فى عينيه مباشرة، ولاتنظرى يمينًا أو يسارًا، أو إلى أى شىء آخر!!

ثالثًا: كونى مستقرة فى تعاملكِ مع صديقاتك، بمعنى ألاَّ تندفعى إليهن فجأة، وفى الوقت نفسه ألاَّ تعامليهن ببرود، بل كونى معتدلة فى طرح أحاسيسك ومشاعرك نحوهن.

رابعًا: كونى واثقة فى نفسكِ أولاً ... وأَشْعِرِى نَفْسَكِ دائمًا بأنك قوية ومتماسكة ... وإيَّاك أن تُشعرى صديقاتكِ بأنكِ ضعيفة، أو مهزومة، أو مترددة.

(*) طريق الشخصية الجذابة، للخبير النفسى د . جيمس بندر (بتصرف).

إن الناس يحبون الشخص الذى يستمدون منه القوة، وليس الذى يبث فيهم الضعف، والاستكانة .. ولهذا ننصحك بالتوقف عن انتقادِ نَفْسِكِ...... وامسكى بورقة واكتبى فيها مزاياكِ، ونقاط القوة التى عندك.

خامسًا: تخيرى صديقاتك جيدًا .. لا تذهبى إلى هؤلاء اللائى يُشعرونك بالراحة، بل إلى اللاتى ستستفيدين منهن .. وليس معنى ذلك الاستفادة المادية أو الكسب المادى، بل النفع الأخلاقى والمعنوى ..واعلمى أنه كلما وَسَّعْتِ دائرة معارفكِ زادت أمامك فرص اختيار صديقاتك.

سادسًا: لكى تكونى صديقة وفيَّةً لصديقاتك عليكِ أَنْ تكونى مصدرَ مُساندة وعَوْنٍ لهن .. وتحدثى معهن بصدقٍ ولكن دون جَرْحٍ لمشاعرهن.

❑ ❑ ❑

المرح يجذب الأصدقاء والأحباب:

الإنسان المرح يجذب الآخرين إليه، فالشخص المرح يكون دائمًا أكثر تفاؤلاً، وتكون له شعبية واسعة بين المحيطين به" وفى هذا الصدد يقول البروفيسور "آلان أنتين" والخبير النفسى:

" لا يوجد من يتمنى مصاحبة الأشخاص المكتئبين، أو المتشائمين، أو الذين يتحدثون بصفة مستمرة عن مشاكلهم".

ويعتقد البعض أن "حُبَّ الناس" هِبَةٌ، إلا أن خبراء علم النفس يؤكدون أنه فن يمكن اكتسابه ... وهذه هى أصوله:

ـ كونى واثقة من نفسكِ: فمن صفات الشخص المحبوب الثقة بالنفس .. يقول أحد المحللين النفسيين:

"الشخص المحبوب يكون دائمًا واثقًا من نفسه، وهذا يساعده على أن يقوم بالمزيد من "الفتوحات" الاجتماعية، مما يمنحه المزيد من الثقة بالنفس".

أما إذا لم تشعرى بالثقة فى نفسك، فحاولى أن تشكى همومكِ ومخاوفك لصديقة مقربة، فهى أعلم الناس بكِ وبصفاتكِ الحسنة، وبالتالى تكون هى الأقدر على دَرْءِ مخاوفكِ، وبناء ثقتكِ بنفسك.

ـ **لا تقلدى الآخرين**: الشخص المحبوب يكون دائمًا إنسانًا مستقلاً، وليس تابعًا، فهو لا يخشى أبدًا من التصرف بشكل تلقائى، ولا يحاول أن يضع نفسه فى القالب الذى تفرضه عليه الجماعة، فهو دائمًا متفردٌ، وهذا ما يجمع الآخرين حوله .. فإذا أَرَدْتِ أن تصبحى محبوبة فلا تفعلى شيئًا لمجرد أن الآخرين يفعلونه، بل افعلى ما تريدين طالما كان الفعل طيبًا غير مستهجن أخلاقيًّا.

ـ **لا تكونى عضوًا فى مجموعة بعينها**: من الأفضل تجنُّب نظام الشِّلل" والمجموعات، ومحاولة أن تكونى عضوًا فى كل مجموعة، حتى تتسع دائرة معارفك، وحتى لا يتهمكِ الآخرون بالغرور أو التكبر .. فإحساس الآخرين بأنكِ تُقصرين أنشطتك وعلاقاتك على مجموعة ما، ولا تَظْهرين إلا بصحبتها، يجعلهم يفضلون الابتعاد عنكِ.

ـ **الاجتهاد فى المذاكرة واحترام المعلمين**: لعلك تتساءلين: ما العلاقة بين أن أجتهد فى المذاكرة وأن أكون محبوبة من الآخرين؟

نجيب: إن هناك علاقة قوية تشير إليها إحدى الدراسات العلمية، والتى أثبتت أن الشباب المحبوبين يكونون دائمًا متفوقين أكاديميًا، ومحبوبين من مُدرسيهم .. فتفوقكِ الأكاديمى يُضيف شيئين إلى وضعك الاجتماعى:

أولاً يثير إعجاب الآخرين بكِ .. **وثانيًا** يجعل من صحبتك أمرًا شائقًا للغاية .. فالإنسان الواعى المثقف يُضيف الكثير إلى أصحابه.

ـ **يجب أن تكونى على عِلم بمجريات الأمور**:وخاصة تلك القضايا التى تهم الشباب، فهى التى تثير المناقشات بينهم .. فإذا كنتِ جاهلة بها فسوف تعانين من سخرية ونفور الآخرين، وتبدين غريبة عنهم.

ـ **كونى مستمعة جيدة**: حاولى أن تسألى نفسك هذا السؤال: من الذى أحب أن أقضى معه وقتًا أطول؟ ... شخص لا يتوقف عن سرد مشكلاته وبث آلامه، أم شخص يقول لك: احكِى لى المزيد عن نفسك؟

واعلمى أن الشخص المحبوب يُبْدِى دائمًا استعدادًا أكبر للإنصات إلى الآخرين، واهتمامًا أكثر بهم ... وفى هذا الصدد يقول المحلل النفسى" د. باترورث". "إذا جَعَلْتَ الآخرين يشعرون بأهميتهم فسوف يتقربون منك أكثر .. فكل إنسان بحاجة لمن ينصت إليه .. ينصت فقط، وليس بالضرورة لمن يقوم بحل مشكلاته".

ـ **العمل على توسيع دائرة نشاطكِ**: إن الانضمام إلى الجمعيات الاجتماعية والنوادى تساعدك على توسيع دائرة معارفك من خلال أنشطتك بها .. كما أن تلبية الدعوات التى يوجهها الآخرون إليكِ أمر يُفيدكِ، ويجعلك بالتالى محبوبةً من الجميع .. واعلمى أنه كلما اتسعت قاعدة معارفك زادت احتمالات الالتقاء بأشخاص يعجبونك وتعجبين بهم، وبالتالى تتوافق طباعكِ مع طباعهم.

وَلا معنى إطلاقًا من قضاء أُمسياتكِ وعطلاتك أمام شاشة التليفزيون، فى حين يخرج الآخرون للمساهمة فى أنشطة اجتماعية يضعون فيها طاقاتهم الحيوية، ليجنوا بعدها ثمار الارتياح النفسى، وبهجة الروح.

ـ **لا تكونى إلا نفسك**: ينصحكِ الخبراء المختصون فى علم النفس أنه لا داعى لافتعال المواقف لإبراز أهميتك ومكانتك المرموقة بتصنع ما ليس فى تكوين شخصيتكِ .. وتأكدى من قُدرة الآخرين على اكتشاف كذبك مهما كانت مهارتك فى تمثيل هذا الدور المزيف ... واسألى نفسك دومًا: "لماذا لا أكون إلا نفسى" ... إن النفس إذا تُركت على سَجِيَّتها وتلقائيتها كانت السبيل والطريقة المثلى لكسب وُدّ الآخرين.

ـ **الحرص على علاقات الصداقة**: وذلك بمحاولة أن تسألى نفسكِ: ماذا قَدَّمْتُ للآخرين حتى يُقدموا لى شيئًا .. فالعطاء أولاً وثانيا، وآخرًا، قبل التفكير فى جنى ثمار غرسٍ لم نَرْوِهِ بالتضحية .. ثم احرصى على أن تكون صَداقاتكِ مع أناس

يعجبونك ويشبهونك .. ولا يضطرك بحثك عن الصداقة للقيام بأفعال تجدينها فى النهاية غير مريحة، وتقومين بها فقط تحت تأثير الضغط .. ثم حَذَارِ أن تجعلى بحثكِ المستمر عن الصداقة أو حُب الآخرين يحولك إلى إنسانة مزدوجة الشخصية، فإذا كنتِ كذلك فعلاً فعليك أن تسارعى بالابتعاد عن مجموعتك والبحث عن مجموعة جديدة من الأصدقاء تكونين معها على طبيعتك.

❑ ❑ ❑

النفس المتفائلة الباسمة تتغلب على الصعاب:

إن النفس الباسمة ترى الصعاب فَيَلَذُّ لها التغلب عليها، تنظر إليها بتبسم، وتعالجها بتبسم وتتغلب عليها بتبسم.

إن الصعاب فى الحياة أمور نسبية، فكل شىء صعب جدًّا عند النفس الكئيبة العابسة فى حين لا صعوبة كبيرة عند النفس المتفائلة الباسمة.

إنَّ الصعاب كالكلب العقور، إذا رآكَ وخِفْتَ منه وجريت نَبَحَكَ وجَرَى وراءك، وإذا رآك تهزأ به ولا تعيره اهتمامًا وتُبرق له بعينيك، أفسح الطريق لك، وانكمش فى جلده منك.

ثم لا شىء أقتل للنفس من شُعورها بصِغَرِ شأنها، وقلة قيمتها، وأنها لا يمكن أن يصدر عنها عمل عظيم، ولا يُنتظر منها خير كبير.

إنَّ الشعور بالضعة يُفقد الإنسان الثقة بنفسه، فإذا أَقْدَمَ على عملٍ ارتاب فى مقدرته، وفى إمكان نجاحه، وعالجه بفتور وعدم تحمس، ومن ثم يكون الفشل حليفه.

ولذا فإن الثقة بالنفس سِمَةٌ وثيقة الصلة بالنفس الباسمة التى ترى الإشراق فى الوجود كله.

وهذا يذكرنا بكلمات الشاعر "إيليا أبو ماضى" فى إحدى قصائده، حيث يقول:

قال: السماءُ كئيبةٌ وَتَجَهَّمَا — قلتُ: ابتسمْ، يكفى التجهمُ فى السَّمَا
قال: الصِّبَا وَلَّى، فقلت له: ابتسم — لن يرجع الأسفُ الصِّبَا المتَصَرِّمَا

قال: التى كانت سمائى فى الهَوَى ... صارتْ لنفسى فى الغرام جهنَّمَا
خانتْ عُهودِى بعدما ملَّكْتُها ... قلبى، فكيف أطيقُ أن أتَبَسَّمَا
قلتُ: ابتسم واطرب، فلَوْ قارنْتَها ... لَقضَيْتَ عُمركَ كُلَّهُ متألِّمًا
قال: الليالى جرعتنى علْقَمًا ... قلت: ابتسمْ ولئن جَرَعْتَ العلقمَا
فلعلَّ غيرَكَ إنْ رآك فربما ... طرح الكآبة جانبًا وتَرنَّما
أتراك تغنم بالتبرُّم درهمًا ... أم أنت تخسرُ بالبشاشةِ مَغْنَمًا؟
فاضْحكْ فإن الشُّهب تضحكُ ... والدُّجَى متلاطمٌ، ولذا نحب الأنْجُمَا
قال: البشاشةُ ليست تسعد كائنًا ... يأتى إلى الدنيا ويذهبُ مُرْغَمًا
قلت: ابتسمْ ما دام بينكَ والرَّدَى ... شِبْرٌ، فإنكَ بَعْدُ لن تَتَبَسَّمَا

أجل ... مَا أحوجنا إلى البسمة، وطلاقة الوجه، وانشراح الصدر، ولطف الروح، ولين الجانب.

❑ ❑ ❑

طريقكِ إلى حُب الناس:

إن الوصول لحب الناس يحتاج منكِ إلى بذل الجهد .... وأول خطوة لفتح باب قلب مَنْ تتعاملين معه هو الاحترام، وإشباع الشعور بالأهمية لديه، فكل إنسان يحب أن يجد احترامًا ممن يتعاملون معه، مهما بلغت ثقافته أو ثقافتهم.

فعليكِ أن تجعلى الآخر يفهم ويتأكد أنكِ تُقدرينه وتحترمينه، من خلال طريقة كلامك وتعاملك معه.

وهناك تعبير شائع عند الكثيرين عندما يتعرف شخص بشخص لأول مرة، يقول له: "قلبى انفتح لك" .. أمَّا إذا لم يصل هذا الشخص لقلب من يتكلم معه فيقول: "هذا الشخص غير مريح"... "أو قلبى مغلق تجاهه".

وقد يكون سبب غَلْق القلب تجاه شخص ما، ليس لعيب فيه، وإنما لأنه لم يبدأ البداية الصحيحة، أو لم يصل للمدخل الصحيح للوصول إلى القلب والحصول على

القبول، فقد يعانى شخص مَّا من مشكلة معينة، أو يشعر بالضيق من أمرٍ مَّا، فإذا به يجد شخصًا آخر يقابله لأول مرة، ويتحدث إليه فى الأمور التى تُضايقه، على الرغم من وضوح عدم الارتياح على وجه المستمع، وعدم ترحيبه بالاستمرار فى الحديث فيه، ولذا لكى نستطيع الوصول إلى المدخل الصحيح لقلوب الآخرين، يجب مراعاة هذه النقاط:

- لكل إنسان شخصيته وسماته التى تميزه، والأشياء التى يكرهها أو يحبها، لذلك فاحذرى المقارنة بين شخصٍ وآخر على مسمع منهما لصالح أحدهما ضد الآخر.

- لكل إنسان مدخل معين يسهل عليكِ اكتشافه، والدخول منه عند الحديث معه .. وهذا المدخل هو الذى يوصلك إلى نَيْل حبه واحترامه وارتياحه لك، فقد يحب التفقه فى الدين، ويميل لدراسة جانب منه، وعندما يجدك تشاركينه اهتمامه فإنه يستريح إليكِ، ويطمئن للكلام معك.

- الحرص على التعامل مع الناس بحب واحترام وتقدير لمشاعرهم، دون تفرقة أو تَعَالٍ، فحتى الطفل يجب أن يتعامل معه الأكبر سِنًّا باحترام، ودون تقليل من شأنه أو رأيه.

- لا تلجأى إلى التملُّق أو النفاق، أو تجميل كلامك كى تفوزى برضا الناس واحترامهم .. ودَعِى الآخرين ينصتون إليكِ، ويهتمون بحديثكِ إذا شعروا بأهمية وجدية حديثك.

- الحذر من انتقاد أحد أو السخرية منه، حتى لا ينفر الناس منكِ .. فهناك من يعتقد خطأ أن ذلك يجعله خفيف الظل..

- الحرص على الحديث فى موضوعات طريفة تهم الجميع عند البدء لفتح مجال للحديث، وذلك عند التعرف على شخص أو مجموعة لأول مرة، بحيث يشترك الجميع فى الكلام، ومن ثم إلى التعرف عليكِ ... ولا تحاولى السيطرة على الحديث لصالحكِ وحدك، بل أعطى فرصة للآخرين للتعبير عن رأيهم.

- الحرص على عدم نسيان المجاملات المختلفة أو تجاهلها، فحتى لو كانت علاقتك بسيطة مع بعض الناس فذلك يعطيهم انطباعًا بالاهتمام بهم، ومن ثم تحظين بحبهم، وبمكانة فى قلوبهم.

❑ ❑ ❑

حتى تكونى محبوبة:

إذا أردتِ أن تكونى محبوبة من الناس ومحل تقديرهم واحترامهم فعليكِ باتباع النصائح التالية:

- لا تتعجبى كثيرًا ولا تندهشى لشىء تسمعينه أو تَرَيْنَهُ، فلا تكونى مثل أولئك الذين يستغربون كل شىء، فماذا يكون شعور من تجلسين معها إذا أظهرتِ استغرابًا شديدًا عندما تقول لكِ مثلاً: إنها شاعرة، أو كاتبة أو مخترعة، وأَجَبْتِ بدهشة: هل هذا صحيح؟!

- لا تعتقدى أن كل من يُخالفكِ فى الرأى هو خصمك، فكما أن الناس تختلف فى الوجوه، فإنها أيضًا تختلف فى الآراء.

- دافعى عن رأيكِ ولكن احترمى آراء الغير.. ولا تَنْسِى أن صاحب الرأى الآخر يدافع أيضًا عن رَأْيٍ يعتقده، وربما كان هو المُحِق.

- يمكنك بتغيير لهجتكِ أن تعبّرى عن جميع العواطف والمشاعر الكامنة فى نفسك بكلمة واحدة، فَلاحظِى دائمًا ما تقولينه، وكيف تقولينه، وبأى لهجة، وهذا هو الأهم.

❑ ❑ ❑

الاعتذار،، حل عاجل:

إن الاعتذار للطرف الآخر لا يكلف النفس سوى الاستعداد للاعتراف بالخطأ، وإدراك مشاعر الآخرين.

إن الاعتذار بكلمة واحدة، هى "آسف"، أو بضع كلمات لا تكلف الإنسان مشقة، لكنها كافية لغسل ما فى النفوس من إحساس بالضيق، فضلاً عن إفهام الطرف الآخر أن لمشاعره مكانة فى نفس المعتذِر.

وليس شرطًا أن يكون الاعتذار باللفظ، فمن الممكن أن يكون بأشياء رمزية معنوية، كالابتسامة، أو الثناء، أو الشكر، أو تقديم هدية رمزية إن أمكن.

أجل .. إن الاعتذار ما هو إلاَّ عودة إلى الحق، وإنصاف للمظلوم.. ثم ما الذى يمنع الإنسان منا أن يتنازل عن بعض حقوقه فى سبيل المودَّة والرحمة والتواصل؟

إن الاعتذار ليس مجرد كلمة تقال فحسب، وإنما هو سلوك متحضر، يعيد المودَّةَ والسكينة والوئام .. ويغلق الباب على المشاحنات والتوترات .. والمهم أن يقبل الطرفُ الآخرُ الاعتذارَ بصدر رحبٍ وصدقٍ، فإن العفو من شِيَم الأكرمين.

❑ ❑ ❑

"إتيكيت" .. التعريف بالآخرين:

من غير اللائق تعريف رجل مَسِنٍّ أو يشغل منصبًا رفيعًا إلى امرأة شابة، أو فتاة صغيرة،، وعمومًا هناك قواعد يجب اتباعها فى عملية "التعريف، على النحو التالى:

أولاً: يتم التعريف بالترتيب الآتى:

- الأقل شهرة إلى الأكثر شهرة .
- الأقل أهمية إلى المهم.
- الأصغر سنًّا إلى الأكبر منه.
- الفتاة الصغيرة إلى المرأة الكبيرة.
- الأصدقاء المقربون إلى الأقل قربًا.

ثانيًا: فى حال عدم وجود شخص يقوم بعملية التعريف يبادر كل شخص بالتعريف عن نفسه، بحيث يذكر اسمه.. وفى حال وجود طبيعة مهنية، يضيف المهنة أو الوظيفة التى يقوم بها.

وفى حال قيام شخص ثالث بعملية التعريف، فمن الأفضل أن يتم إلحاق الاسم باللقب، أو الوظيفة العامة أو الخاصة التى يقوم بها الأشخاص المعرَّف بهم.

ثالثًا: يجب النظر فى وجه الأشخاص حين تتم عملية "التعريف"، والسلام عليهم بوُدٍّ وترحاب.

❑ ❑ ❑

فن آداب الحديث:

- حاولى بقدر الإمكان تجنب استعمال كلمة "أنا" أثناء حديثك، لأنها تولِّد عند مَنْ يسمعكِ انطباعًا بأنكِ مغرورة، أو أنانية.
- تجنبى المجادلات، وإنْ لم تتفقى مع شخص على رأى ما فاستمعى أولاً إلى وجهة نظره بصبر وتأدب .. ويمكنك أن تقولى له بعد ذلك: مع احترامى لرأيك، ولكنْ لى رأى مخالف بشأن كذا.

- لا تهتمى بسرد التفاصيل الصغيرة للحوادث، أو بشرح الأمور غير المهمة أثناء الحديث، حتى لا يصاب الطرف الآخر بالملل.

- عادة تحريك الأيدى أثناء الحديث غير لطيفة بالمرة، إضافة إلى أنها تشتت انتباه الشخص الذى يستمع إليكِ.

- تذكرى أن الحديث عن الآخرين دائمًا شائق وممتع .. ولكن ترى هل سنجد الأمر على الدرجة نفسها من التشويق، خاصة إذا علمنا أن الآخرين يتحدثون عنا، ويتناولون سيرتنا أثناء غيابنا؟

بالطبع لا ... فإذا خطر لكِ أن تتحدثى عن الأخرين فتذكرى أولاً أن لكلٍّ منا عيوبه، وأن إظهار هذه العيوب سوف يُغضب الآخرين مثلما يغضبكِ تمامًا.

❑ ❑ ❑

فن الإصغاء:

إن الإصغاء فنٌّ، لأنه يسمح لنا بالدخول إلى دائرة الصداقة والدفء الإنسانى، فى حين تنقطع الاتصالات الإنسانية لعدم وجود المصغين، ولكثرة المتكلمين.

إننا جميعًا نعتقد أننا نصغى جيدًا. والواقع أن معظمنا يتكلم بمعدل ١٢٠ ـ ١٨٠ كلمة فى الدقيقة، ولذا فإن انتباهنا يتوه بنا ويتشتت، وفى أكثر الأحيان لا نستوعب من حديث الآخرين سوى نصفه، مع العلم أن قدرة الإصغاء والتجاوب أمر ذو أهمية فى أى علاقة إنسانية، سواء فى العمل، أو فى البيت، أو مع الصديقات.

لذلك فإن علينا أن نصغى جيدًا، أو على الأقل نُظهر إصغاءنا الكلى بنظرة مباشرة إلى من يحدثنا، أو بإيماءة مشجعة من رؤوسنا، أو بإشارة من يدنا ليحس من هو أمامنا باهتمامنا، وكأننا نُعَبِّرُ عنه بالكلمات.

فإذا كنتِ فى مجتمعٍ وجاء دوركِ فى الحديث، فعليك ألا تشعرى بأن من واجبكِ التمسك به، بل افسحى المجال لسواكِ، وعليكِ أن تساعدى الشخص الآخر على الانطلاق فى الكلام بإبدائك ملاحظات قصيرة، أو بطرحكِ بعض الأسئلة التى

تُظهر أنكِ مصغيةٌ إلى ما يقول، فالتحدث إلى إنسان لا يتجاوب معك هو كالصياح فى تليفون مُعَطَّل، فإنكِ تشعرين فى التوّ بسخافة الموقف، وتتركين التليفون.

وأخيرًا عليكِ أن تُنمى إحساسك لتفهمى مضمون الحديث، وبذلك تكونين قد أَجَدْتِ فن الإصغاء.

❑ ❑ ❑

شموع المائدة:

يُعَدُّ ضوء الشموع من أروع الأضواء الخاصة بالمائدة، فعلاوة على مظهرها الأنيق، فإنها تُضفى بريقًا أَخَّاذًا على أدوات المائدة، وتعطى الطعامَ مظهرًا جذابًا .... فإذا كنتِ تقومين بإعداد المائدة لدعوة رسمية، فاستعينى بالشموع البيضاء، وضَعِى واحدة أمام كل مدعو، أو مجموعة من الشموع الطويلة الرفيعة فى كل طرف من المائدة.

أمَّا فى الدعوات العادية، فيمكنك استخدام الشموع الكبيرة الملونة .. ولا تَنْسِى فى جميع الحالات وَضْعَ قطعة من الورق النَّشَّاف تحت كل شمعة، أو صحنٍ صغير خاص، حتى لا تتساقط بقايا الشموع فوق المفرش.

❑ ❑ ❑

عند السفر بالقطار:

عند وَدَاع شخص عزيز فى المحطة .. يُجب تفادى الانفعال وذرف الدموع، إضافة إلى ضرورة المحافظة على الابتسامة عند لحظة الوداع.

وحين ينطلق القطار لا يجب الركض خلفه، أو التلويح بالمنديل، مهما كان حبك شديدًا لمن تودعه.

أمَّا إذا كنت أنت المسافر، فكل ما عليك القيام به هو تحية الشخص الذى يودعك قبل الصعود إلى القطار، ودعوته إلى عدم انتظار انطلاق القطار، والبقاء إلى النافذة حتى مغادرته.

وحين الدخول إلى المقصورة .. على الرجال ـ ولا سيما الشباب منهم ـ مساعدة جيرانهم فى رفع الحقائب .. وفى كل مرة تغادر مكانك يجب الاعتذار للشخص الذى نزعجه.

ومن الآداب التى ينبغى مراعاتها أيضا .. إذا كنت تحمل معك بعض الأغذية فيجب أن تكون مجهزة فى "سندويتشات" دون رائحة فَوَّاحة، أو فواكه، كثيفة العصير، ويفضل أن تكون الأكواب من الكرتون والمناديل من ورق، بحيث توضع فى الصندوق المخصص لذلك بعد استعمالها.

ومن تلك الآداب أيضًا ألاّ تترك حذاءك وتضع رجليكِ على المقعد المقابل .. وإذا كان لديك أطفال وعمدوا إلى البكاء، أو قاموا بأعمال طائشة، فلا يجب معاندتهم وإنما تعمل على تهدئتهم دون عصبية، تفاديًا لإزعاج بقية المسافرين(*)

❑ ❑ ❑

آداب زيارة المريض:

لزيارة المريض أصول وآداب، نوجز أهمها فيما يلى:

١ ـ توفير وقت لزيارة المريض، لأن ذلك يعد واجبًا ضروريًا، ولكن عليكِ اختيار الوقت المناسب للقيام بها، حيث لا يجب التعامل مع ظروف المريض على أنه شخص عادى.

٢ ـ يجب تحديد وقت الزيارة ؛ بحيث لا يزيد عن نصف ساعة، حيث تُتاح الفرصة للآخرين لزيارته ومجاملته.

٣ ـ اختيار الموضوعات المناسبة التى تجعل من الزيارة فرصة لإشاعة التفاؤل والمرح، بتجنب الحديث عن تجارب مرضية مشابهة تنتهى بالإحساس بعدم الأمل فى الشفاء، أو الكآبة، من خلال الإسهاب فى سردها.

٤ ـ لا تحكى عن مشكلاتكِ الاجتماعية اليومية، وغير ذلك من موضوعات قد ترين أنها مثيرة من وجهة نظرك، إلا أنها غير مناسبة على الإطلاق وقد تجعل منكِ ضيفًا ثقيلاً غير مرغوب فيه.

(*) مجلة كل الأسرة ـ عدد ٣٠ / ٨/ ٢٠٠٠ (بتصرف).

٥ ـ لا تدخلى فى تفاصيل وتساؤلات عن المريض ومرضه ؛ لأن ذلك لن يضيف لكِ شيئًا ، ولن تُغَيِّرَ من حالة المريض وظروفه ... ولا تتطوعى باقتراح أدوية أو أطباء آخرين لخبرتك السابقة.

٦ ـ الحرص على اختيار الهدايا المناسبة والأكثر نفعًا للمريض ، كملابس النوم ، أو بعض الكتب ، أو العطور ، أو ما شابه ذلك من هدايا تكون أكثر نفعًا للمريض ، مقارنة بباقات الزهور وعلب الشيكولاته عديمة الفائدة المباشرة له.

وإذا كنتِ من القادرين ماديًّا ، والمقربين للمريض ، يمكنكِ أن تعرضى مبلغًا من المال يساعده فى تكاليف العلاج.

٧ ـ اخفضى صوتكِ أثناء زيارتكِ ، ولا تصطحبى معكِ أطفالاً تحت سن الإدراك ، منعًا للضوضاء والجلبة التى قد تحدث منهم.

٨ ـ يجب أن يرتدى الزائر ملابس ألوانها زاهية ، تبعث على الأمل والتفاؤل ، وغير قاتمة ، لئلا تثير الضيق والتشاؤم.

❑ ❑ ❑

النوايا الحسنة وحدها لا تكفى:

إذا دعتكِ صديقةٌ لتناول الطعام عندها ، ورأيتِ أنها مشغولة فى إعداد الطعام فى المطبخ ، فلا تذهبى إليها فى المطبخ وتُقحمى نفسك فى عملها بدعوى مساعدتها إلا بعد استئذانها ، لأن هذا قد يسبب لها ارتباكًا ... ومع تسليمنا بحُسن نِيَّتِكِ ، فإن بعض الناس لا يحبون أن يطَّلِعَ أحَدٌ على طريقتهم فى المطبخ وإعداد الطعام ، فلا تفعلى ذلك إلا إذا دعتكِ صديقتك لمساعدتها.

الجلوس إلى المائدة:

حاولى بقدر الإمكان أن يكون جُلوسكِ إلى مائدة الطعام بصورة هادئة وسريعة وأنيقة فى الوقت نفسه ، ولتحقيق ذلك قفى أولاً عند الجانب الأيمن للمقعد ، واسحبيه إلى الوراء لمسافة مناسبة ، ثم اجلسى عليه .. ودون ضجة ، حاولى تقريب الكرسى إلى المائدة .

وتذكرى أن منظر الشخص الجالس إلى المائدة بطريقة متراخية أو مترهلة هو منظر غير لطيف على الإطلاق.

وأخيرًا، ومن حسن الحظ، أن "الإتيكيت" الحديث متساهل إلى حَدٍّ ما بشأن وضع المرفقين على مائدة الطعام، فهو يبيح ذلك أثناء انتظار الطعام أو بعد الانتهاء منه، ولكنه يمنع ذلك تمامًا أثناء تناول الطعام.

ولا تَنْسَىْ أن تبدأى بالبسملة قبل تناولكِ للطعام، فإنْ نسيتِ فى أوله فقولى باسم الله أَوَّلَهُ وآخِرُهُ.

تلقى الهدايا:

اعلمى أن الهدية تحمل جانبًا كبيرًا من أحاسيس ومشاعر من يقدمها لكِ، ويعبر أسلوب تعاملكِ مع الهدية - أثناء وبعد تلقيها - عن مدى رقتكِ واهتمامك بالشخص الذى قَدَّمَهَا لكِ.

ومن النصائح التى تفيدك فى هذا المجال:

فى المناسبات التى تتلقين فيها أكثر من هدية فى وقت واحدٍ - كأعياد الميلاد مثلاً - يُستحسن عدم فتح الهدايا أثناء وجود الضيوف، لأن ذلك قد يجرح الشخص الذى قَدَّمَ لكِ هدية بسيطة.

أمَّا عندما تتلقين هدية واحدة فقط، فمن الأفضل أن تفتحيها مباشرة، وتشكرى مقدمها، وتُثنى على ذوقه واختياره.

وفى حالة تلقى الزهور كهدية يُستحسن أن تقومى مباشرة بتنسيقها فى إناء الزهور..

وأخيرًا، لا تنسى أن تَبَادُلَ الهدايا يُعَدُّ تقليدًا اجتماعيًّا راقيًا، يبقى على أواصر الود والمحبة، فلا تَنْسى أن تقديمها للآخرين فى المناسبات الخاصة بهم.

❑ ❑ ❑

الحب وحده لا يكفى:

أكدت دراسة علمية أعدها الدكتور إسماعيل عبد البارى أستاذ علم الاجتماع بجامعة الزقازيق أن نسبة ٧٥ ٪ من الزيجات التى تمت بعد قصص حب قوية لم يكتب لها النجاح والاستمرار، بل انتهت بانفصال الطرفين .. وعلى العكس تمامًا الزيجات التى تتم عن طريق "الخاطبة"، أو "الأقارب" أو "الأصدقاء"، فإنها تنجح بنسبة ٩٥٪.

وجدير بالذكر أن الدراسة قد أُجريت على عينة بلغ عددها ١٥٠٠ زوج وزوجة، وثبت من خلال العينة أن نسبة الزواج القائم على الحب لا تزال محدودة فى المجتمع المصرى، حيث إنها لم تتجاوز ١٥٪ من جملة حالات الزواج التى تتم سنويًّا، وحتى تلك النسبة القليلة كانت نسبة الإخفاق فيها كبيرة.

وترجع الدراسة أسباب فشل الزواج القائم على قصص الحب إلى أنه مبنى على اندفاع العواطف والأحاسيس، وهذه وحدها لا تكفى لإقامة حياة زوجية ناجحة، وبناء أسرة مستقرة .. فهذا الزواج ينقصه التعقل والتريث والاتزان، ويتصف بالاندفاع الغريزى واللهفة، ولا سيما أنه فى أحيان كثيرة ينجذب طرف للآخر نتيجة لإعجابه بالمظهر الخارجى دون الجوهر، وتكون هناك مبالغة فى تقييم كل طرف للآخر ورؤيته فى صورة مثالية، حيث إن العاشقين يعيشان فى عالم خيالى "أفلاطونى" ... وبعد أن يتم الزواج، ومع أول عقبة، يكون الخلاف لأسباب تافهة وبسيطة، ويشعر كلا الطرفين بأنه قد أخطأ فى الاختيار، وخدعته مشاعره، ومن ثم تصل الأمور بينهما إلى الانفصال المشوب بالحنق والكراهية.

❑ ❑ ❑

لا تنسى:

لا تنسى أن تقولى لمن تدخلين عليهم تحية الإسلام، وهى: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته" ... فهى أفضل من أى تحية أخرى، مثل :"صباح الخير" ، أو "سعيدة".

وتذكَّرِى أن "السلام" هو تحية أهل الجنة، عندما يغدون إليها فتستقبلهم الملائكة بهذا اللفظ الجميل .. كما يحيى الله تعالى الأصفياء من عباده بذلك حين يَحْظَوْنَ بقربه:

قال تعالى ﴿ تَحِيَّتُهُمْ يَوْمَ يَلْقَوْنَهُۥ سَلَـٰمٌ ۚ وَأَعَدَّ لَهُمْ أَجْرًا كَرِيمًا ﴿٤٤﴾ ﴾ (١)
فما أحوجنا إلى أن نتمسَّكَ بهذه التحية، وأن نذكر أن الله هو "السلام" . وما أشد حاجتنا إلى "السلام" ... وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذْ يقول:

"ألا أدلكم على شئ إذا فعلتموه تَحَابَبْتُمْ؟. أَفْشُوا السَّلامَ بينكم".

❑ ❑ ❑

اعرفى قَدْرَ نفسك:

إنك لن تستطيعى أن تُحبى الآخرين ما لم تحبى نفسك، فإذا كان رأيك فى نفسك ضعيفًا ـ لسبب أو لغير سبب ـ انعكس ذلك على موقفكِ من المحيطين بكِ،

وطبيعى أن ثمة أوقاتًا يتضاءل فيها زهونا بأنفسنا، ويتخاذل اعتدادنا بها، نتيجة لتجربة أو موقفٍ ما .. ولكن مثل هذا الشعور الوقتى إنْ هو إلا تأرجح طبيعى فى ميزان تقديرنا لأنفسنا واعتدادنا بها، ثم لا يلبث الميزان أن يستوى من جديد، ونتناسى حتى هبوطه الوقتى.

ولكن الإحساس بالنقص ـ أو ما شاع بين الناس باسم "عقدة النقص" ـ شىء مختلف تمامًا، فمنشؤه ليست هذه الصغائر التى قد نواجهها فى حياتنا اليومية، فالناقصون فعلاً ـ كالأغبياء ـ قلَّمَا يشكون من نقائصهم، أو حتى يحسون بها.

إذًا فالشكوى من النقص تَرَفٌ، لا ينعم به إلا "الأَعْلَوْنَ" .. بمعنى أنه لابد من الذكاء مع الإحساس بالنقص، لأنه هو الذى يوحى إليكِ بالشك فى مقدرتك، وينقل إليكِ مزايا الآخرين، ويعقد لكِ المقارنة بينكِ وبينهم.

يقول أحد علماء النفس:

"عندما تستشعر النقص فعسى أن تكون عالى الذكاء، ولكنك ناقص نفسيًا، فإنك فى الواقع تقارن بين نفسك وبين مزية أو مزيتين يتمتع بهما الآخرون، وكنتيجة لذلك يطغى عليك القلق الذى يعطل مزاياك وكفاءتك عن الظهور".

---

(١) سورة الأحزاب: ٤٤.

ويضيف بعض علماء النفس:

"إن الإحساس بقصور الذكاء إنما يتضمن فى الحقيقة قدرًا عاليًا من الذكاء .. فقد تم إجراء اختبار نفسى على عدد من طلاب الجامعة فتبين أن أكثر من نصفهم يخشون القصور العقلى ... فى حين أن هؤلاء الطلبة اختيروا من بين ذوى المعدلات العالية فى الذكاء!".

فما الذى يحدو إذًا بالشخص الذكى إلى أن يبخس قدر نفسه ويتصور أنه شخص لا جدارة له ولا قيمة؟

الجواب: تختلف كل حالة عن الأخرى، حيث يقتضى الأمر استكشاف الأسباب الكامنة وراء كل حالة من الذين يعانون الإحساس بالنقص، والذين يتصفون عادة بصفة أو أكثر من الصفات التالية:

ـ التلهف على الحب والعطف:

مثال ذلك تلك الفتاة التى تزوجت وهى فى الثالثة والعشرين من عمرها، وما لبثت أن أصبحت تعانى التعاسة والشقاء بعد ستة أشهر من زواجها، فقد كان أهلها يغدقون عليها الحب والعطف فى طفولتها، بوصفها الابنة الوحيدة، ومن ثم كان من الطبيعى أن تتوقع المعاملة نفسها من زوجها بعد الزواج، وعلى الرغم من أن زوجها كان شديد الحب لها، فإن إظهاره لعواطفه ـ فيما ترى ـ كان أقل مما عهدته منه فى فترة الخطوبة، الأمر الذى أحدث فى نفسها فراغًا، وأشعرها أن والديها ربما لم يشملاها بحبهما إلا لأنها الابنة الوحيدة، وما هى فى الواقع بجديرة بالحب على الإطلاق، وكنتيجة لهذا الإحساس الداخلى بعدم الاستقرار راحت تتوخى العناية الفائقة بزينتها وهندامها وثيابها، مؤملة فى الحصول على كلمات الإعجاب من الشبان والرجال الذين تلتقى بهم، الأمر الذى أزعج زوجها وأقلقه، ولو أنها وثقت من مكانتها، وعرفت قدر نفسها لما اندفعت ـ يائسة ـ إلى محاولة الحصول على الإعجاب بمثل هذا التمادى،

ـ الرغبة فى بلوغ الكمال:

مثال ذلك تلك الفتاة التى رغبت فى أن تكون طبيبة شهيرة تأخذ مكانة مرموقة فى المجتمع ... ولكنها لم تستطع أن تحقق أملها، فأُصيبت بخيبة أمل مريرة ... ولكنها

أخذت تدرس مواد التدبير المنزلى، ولاسيما فى مادة الطهى، على يد أساتذة متخصصين، واستطاعت أن تحقق نجاحًا كبيرًا، مما دفع بعض المطاعم الكبيرة فى الفنادق الشهيرة أن تتعاقد معها، وتحقق مكاسبَ مادية كبيرة، ربما لم تستطع أن تحققها لو تخصصت فى مجال الطب.

ـ سرعة التسليم بالهزيمة:

من أمثلة ذلك، الفتاة "منى"، التى تزعم فى كل مرة تُدْعَى فيها إلى حفلٍ أو مناسبة اجتماعية إلى انشغالها بمهام كثيرة تعوقها عن الحضور ... وبالبحث تبين أنها منذ خمس سنوات مضت تقدم إلى خطبتها أحد الشبان، وكانت إذ ذاك فى الحادية والعشرين من عمرها، ولكنه لم يلبث أن فَصَمَ الخطبة، على زعم أنه قد تعلّق بفتاة أخرى.

ولقد زعزعت هذه الصدمة ثقة "منى" فى نفسها، وأفقدتها كل مقدرة على اجتذاب الشبان ... ومن ثَمَّ، فإن رفضها تلبية كل دعوة تُوَجَّه إليها، كان منشؤه فى الحقيقة الحرص الشديد فى تجنب أية صدمة عاطفية أخرى .. ومن ثم أغرقت نفسها فى العمل إلى أُذنيها ليكون لها من ذلك ذريعة تتذرع بها كلما دُعيت إلى حفل أو مناسبة مًّا.

أجل .. لقد زعزع إخفاق واحد صادفته هذه الفتاة ثقتها فى جدارتها بالزواج، حتى إنها لم تعد تجرؤ على مجرد معاودة المحاولة وغاب عنها أن أشد الفتيات سحرًا، وأكثرهن جمالاً وجاذبية، قد أَخْفَقْنَ مَرَّاتٍ ومَرَّات، ولكنهن لم تدفعهن الهزيمة والإخفاق إلى اليأس والانطواء.

ـ التأثر الشديد بنجاح الآخرين:

مثال ذلك الفتاة "نادية" التى تعمل محررة بإحدى وكالات الأنباء فقد ساقتها الأقدار يومًا إلى صديقتها "ليلى" ولم تكن رأتها منذ تخرجتا معًا فى الجامعة منذ ثمان سنوات مضت.

ودَعَتْ "نادية" صديقتها إلى الغداء وراحت تستمع إلى "ليلى" وهى تقص عليها ما بلغته فى خلال هذه الأعوام الثمانية ،، لقد تزوجت وأصبحت تقتنى "فيلا" وسيارة، وترسل أبناءها إلى المدارس الخاصة الغالية النفقات.

كانت "نادية" تستمتع إلى صديقتها والأرض توشك أن تَمِيدَ بها، فقد خُيِّلَ لها عندئذ أنها بالقياس إلى صديقتها - لم تُحقق شيئًا يُذكر.

ومنذ ذلك الحين أخذت "نادية" تتأمل غيرها مِمَّنْ هنّ فى مثل سنها، وممن حققن النجاح العريض والثروة الطائلة، ومن ثم أذهبتها الحسرةُ على قَدَرِهَا وحظها - بالقياس إلى أقدار الأخريات وحظوظهن - إلى ما لا تُحْمَدُ عقباه.

- الحساسية الفائقة:

وكمثال على ذلك الفتاة "ديانا" ، التى تَعَوَّدَتْ أنْ تُجَسِّمَ "الحبة" حتى تجعلها "قبة" فلو وجَّه إليها رئيسها فى العمل نقدًا لخطإٍ ارتكبته، أو أن زميلاً أو زميلة لها سهت عن توجيه التحية إليها، أو لو أن صديقتها لم تكن هى البادئة بدعوتها إلى حفلة ستحضرها، لانْطَبَقتِ السماءَ - فى رأيها - على الأرض.

لقد أفقدتها حساسيتها الفائقة صدق الحُكم على الأُمور، حتى لقد غدت تأخذ كل هفوة تصدر منها أو إليها من أحد المحيطين بها على أنها ضربة موجهة إلى كرامتها واعتبارها.

عدم التمادى فى الضحك:

من المتعارف عليه أن الضحك شىء جيد عندما يكون ذلك بين الأصدقاء المقربين، وفى أجواء مريحة .... ولكن المطلوب هو عدم التمادى فى الضحك حتى الضرب على الساقين.

اضحكى بتحفظ واحتراز ... واحذرى من قهقهة قد تقودك أحيانًا إلى نوبة سعال.

اضحكى باعتدال، وإيَّاكِ والضحك بصوت عالٍ لفترة طويلة ....

لا تضحكى أمام إنسان يمكنه أن يعتقد أنه موضوع قهقهتك.

ومن الضرورى جدًّا أن تعرفى كيف تضحكين ... لا بقوة، ولا عند سماعك أى اقتراح .. يجب أن يكون الضحك هادئًا، ومعبرا عن فرحٍ ما، أو بسبب وضعٍ مضحك أو غريب.

هناك أوضاع وأحداث هزلية إلى حد بعيد يمكنها أن تبعث على الضحك، ولا يمكن بالإجمال مقاومة الضحك فى حالات كهذه، ولكن الضحك من تصرف الآخرين غير مقبول، مع العلم أن كل العالم يضحك، ولكن ذلك يجب ألاَّ يكون للاستهزاء بالآخرين، حتى إن صدرت عنهم تفاهات ما ... وليس من حُسن الذوق والأدب أن يكتسب إنسان ما مكانة على حساب الهُزءِ من تصرفات الآخرين، أو السخرية من أقوالهم.

❑ ❑ ❑

لابتسامتك قيمة كبيرة:

بداية نشير إلى أنواع الابتسامة:

هناك الابتسامة الصادقة، وهى الخالية من التكلف والرياء.

وهناك الابتسامة المفتعلة، وهى التى ترتسم على الوجه فتوحى بمشاعر كاذبة غير حقيقية، وهى فى العادة لا تواكب الأحداث والمواقف، فإنها ترتسم على الوجه مبكرًا قبل وقوع الحدث، أو متأخرة بعد وقوعه.

وهناك تساؤل: ماذا تستطيع الابتسامة أن تقول للآخرين؟

ـ تقول مرحبًا للضيف فتكون مهذبةً وأنيسة.

ـ تستطيع أن تعبر عن الرضا والسرور عندما يتحقق ما نصبو إليه.

ـ ويمكن أن تكون قاسية ساخرة، هازئة، تهكمية، مستخفَّة عندما نبتسم فى شماتة لمتاعب ونكبات شخص آخر.

ـ ويمكن أن تكون علامة الغرور والزهو بالنفس، عندما نعتبر أنفسنا أفضل وأعظم من الآخرين.

- ويمكن أن تكون قناعًا يخفى حزنًا خفيًا، أو قلبًا كسيرًا.
- ويمكن أن تكون إشارة تدعو للمودة والرحمة.

والابتسامة قبل كل شىء تخبر من حولنا بأننا مسرورون وراضون، وهى المصدر المشع للتفاؤل والأمل فى الحاضر والمستقبل.

❑ ❑ ❑

ابتسامتك تفيدك نفسيًّا:

أوضحت الدراسات النفسية الحديثة أن الابتسامة علاج طبيعى للأزمات النفسية، كما أنها تُعَدُّ جوازَ سفرٍ إلى قلوب الناس، فضلاً عن أنها قادرة على إشاعة الإحساس بالهدوء النفسى، والاتزان الروحى، والصفاء الذهنى .. وأن الشخص الدائم الابتسامة هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الآخرين(١)، ولذا، فإن خبراء علم النفس ينصحون بضرورة الابتسام، حتى فى المواقف الحرجة، لأن الإنسان يحتاج إلى الشعور بالتفاؤل ليخرج من دائرة التوتر والقلق، ويتغلب على أى إحساس بالإجهاد والتعب، ومن ثم يستطيع مواصلة رحلة الحياة.

كما أكد خبراء علم النفس أن للابتسام دورًا إيجابيًا فى العلاج النفسى، بل ينصحون كل أُم أن تبتسم فى وجه طفلها، لتغرس فى داخله إحساسًا بالتفاؤل والبهجة، فيتجاوب مع المجتمع مستقبلاً بصورة أفضل.

المهم أن تكون ابتسامتكِ صادرةً من قلب راضٍ، ونفسٍ متفائلةٍ، فهى نعمة لكِ فى المقام الأول، ثم للآخرين(*).

❑ ❑ ❑

الابتسامة رمز للأنوثة:

إن الضحك من خصوصيات الرجل المتميزة .. أما الابتسامة فهى رمز الأنوثة .. وهى تعبير جيد ولطيف ترسمينه على وجهكِ، ولكنْ عَبِّرى عنها بصراحة، فليس هناك نصف ابتسامة، أو ابتسامة مُقتضبة.

---

(١) لقد ثبت علميًا أن الشخص الدائم الابتسامة يتمتع بنبض سليم متزن، وأن الابتسامة تساعده على تخفيف ضغط الدم، فضلا عن أنها تنشط الدورة الدموية عنده بصورة مستمرة، كما أن لها آثارًا طبية على وظيفة القلب والكبد والمخ.

(*) مجلة هو وهى - عدد إبريل ١٩٩٩ (بتصرف).

دَعِى الابتسامة تكشف عن أسنانك مع تحريك عضلات الوجه والعينين، فتبدو وكأنها هى أيضًا تبتسم.

يقال إن سر "الجوكندا" يكمن فيما تخفيه ابتسامتها .. ويقال أيضا إن الحب الغامض الذى كان "دانتى" يبديه تجاه "بياتريس" .. وسقراط تجاه "لوز"، قد وُلد من ابتسامة.

إذًا ... فلنجعل من الابتسامة الحليف المتميز لحُسن التصرف، وعلينا أن نتجنب الابتسامات المتصنعة والساخرة، وابتسامات الشفقة.

إن لكل شخصية ابتسامتها، ويمكننا فى النهاية حل لغزها، وقراءة أسرارها وخفاياها(*).

❑ ❑ ❑

الدموع سلاح فاشل:

هل تذكرين آخر مرة عَلاَ فيها نشيجكِ، وامتلأت وقتها عيناكِ بالدموع؟

هل تذكرين السبب فيما حدث؟

هل كان هناك سبب حقيقى للبكاء والدموع؟

أو أنها كانت نوبة من النوبات التى تنتابك بين الحين والآخر ... أو تراها كانت دموعًا مصطنعة من أجل الحصول على شىء ما؟

إذا كانت دموعكِ من النوع الأخير، فأغلب الظن أنكِ تُضيعين وقتكِ، وتهدرين كرامتكِ دون جدوى.

صحيح أن دموع المرأة كانت تعمل عملها فى الرجل أيام زمان .. أيام كان الرجل ينظر إلى المرأة على أنها إنسان ضعيف ورقيق، وجدير بالعطف والحنان.

ولكن المرأة التى تخوض معركة المساواة كل يوم، وتنجح فى اقتحام ميادين العمل كل ساعة، لا يمكن أن ينظر إليها الرجل مثل هذه النظرة.

(*) مجلة كل الأسرة الصادرة فى ٩ /٢/ ٢٠٠٠ (بتصرف).

إن الفتاة الصغيرة هى التى تبكى وتصرخ .... أما الفتاة الناضجة فتسيطر على نفسها، وهى مقتنعة أن البكاء أسلوب لا يصح أن تلجأ إليه من أجل قضاء حوائجها.

إن بكاءَك أمام زوجكِ، أو رئيسكِ أو زميلك، أو أى أحد، لن يدفعه إلا للرثاء لك ...

قد يأسف لأنك نزلتِ بنفسك إلى مستوى الأطفال، ولكنه لن يتجاوب مع مشاعرك.

هذا ولا تَنْسى أن المرأة التى تبكى تفقد فى الغالب جاذبيتها .... فهل نظرت إلى مرآتكِ وأنت تبكين؟

هل رأيت صورةَ وجهكِ وقد تغيرت معالمها: العينان المنتفختان .. والأنف المحمر .... والفم المضطرب .. و "الماكياج" المختلط؟

إنها صورة أبعد ما تكون عن الصورة التى تَوَدّينَها لنفسك.

يجب أن تعلمى أن استجابة الرجل لدموع المرأة هى الحيرة فى معظم الأحيان .. فلا عجب إذا رفض زوجكِ أن يشترى لكِ الفستان الذى تُريدينه، أو أن يخرج معك إلى النزهة التى تُحبينها، أو أن يصحبك لزيارة أُسرتك، إذا أنتِ لجأتِ إلى الدموع.

إن المرأة التى يسهل بكاؤها، لأن مشاعرها قد أُوذيت، هى امرأة مزعجة، فالكلمة التى لا تسىء تؤذيها، والإشارة التى لا تعنى شيئًا تثيرها ... إن أىَّ مَسٍّ يُدْمِى بَنَانَها!!.

إن هذا النوع من الحساسية المفرطة لا ينبغى أن يكون مَصْدَرَ فخرٍ لكِ ... إنه يدل على أنكِ مغلقة على نفسكِ، لا تفكرين إلا فى ذاتك.

نعم ... إن الحساسية المفرطة ليست عيبًا فى ذاتها ... إنها صفة من صفات الإنسان الرقيق، ولكنه لا يستخدمها فى إزعاج الآخرين، ودفعهم إلى العناية به، وإحاطته بالرعاية والاهتمام .... بل يستخدمها فى التعبير عن مشاعر حُبه للناس، أو

يستخدمها فى التعبير عن تقديره للجمال والمعانى السامية التى تحملها سلوكيات معينة، أو أفعال نبيلة.

لا تكونى - إذًا - طفلة كثيرة البكاء، لم تنضج عقليتها لتقدر أُمور الحياة، أَمَّا إذا أردتِ أن تحصلى على العطف والتقدير فليكن ذلك عن طريق الشجاعة والاعتداد بالنفس التى تستقبلين بها مشاكلكِ وكل ما يسىء إلى مشاعرك ... حتى عند الألم والمرض.. ليس المتوجعون هم الذين يحصلون على عطف الناس وعنايتهم ... إنما الشجاع وحده هو الذى يكسب مثل هذا العطف وتلك العناية .... الشجاع الذى يستقبل الناس بالابتسام حتى وإن كانت أعماقه تئن وتبكى.

❑ ❑ ❑

كيف تتركين انطباعًا طيبًا لدى الآخرين؟:

عند مقابلة شخصٍ ما لأول مرة، تجدنا على الفور نصدر حُكمًا عليه، سواء كان بالقبول أو الرفض .. الارتياح أو التخوف، ثم تتوطد العلاقة لتؤكد عادة صِدْقَ هذا الإحساس، الذى عادةً ما يكون إحساسًا غريزيًّا مبنيًّا على عوامل داخلية.

وفى هذا الصدد يقول علماء النفس:

"إن كل إنسان يمتلك فى نفسه سحرًا داخليا معينًا، ولكنَّ الكثيرين لا يعرفون كيف يستخدمونه، أو كيف يظهرونه فى تعاملاتهم مع الناس.

ومن المعروف أن الاتصال أو التواصل بين الناس لا يحتاج عادة إلى كلمات كثيرة لأننا شعوريًّا - أَوْ لا شعوريًّا - نكشف عن مشاعرنا الحقيقية بوسائل اتصال أخرى، أهمها العينان، والوجه، والجسم، فضلاً عن المواقف والتصرفات ... وتثير وسائل الاتصال غير الشفهية هذه لدى الآخرين رُدودَ فعلٍ متباينة، تتراوح ما بين الاطمئنان والثقة، والخوف والحذر".

هذا، ويمكنكِ فى هذا الصدد استعادة بعض اللقاءات التى كان لها تأثير كبير على حياتكِ، مثل أول لقاء تعارف مع صديقتك، أو خطيبك، أو لقاء عمل أسفر عن تعيينك فى وظيفة، كثيرًا ما تمنيتها .... وحاولى تذكر اللحظات الأولى من هذه

اللقاءات، واسترجعى مشاعِرَكِ وإحساسَكِ بالانطباع الذى يمكن أن تكونى تَرَكْتيه لديه.

إن الإنسان يُعَدُّ ـ بعقله وجسمه ومظهره الخارجي ـ بمثابة رسالة متنقلة[1].

فإذا نجح الإنسان فى استخدام كل صفاته التى وهبها الله له ـ من مظهر خارجى، ونبرة الصوت، وتعبيرات الوجه، والقدرة على إثارة اهتمام الآخرين، والإحساس بهم وبمشاكلهم ـ فإن الانطباع الأول يكون طيبًا.

وكانت أهم نصيحة قَدَّمَهَا عالم النفس الأمريكى "روجيه" لمن يريد أن يترك انطباعًا طيبًا لدى الآخرين هى "الصدق"، فإذا وَعَدْتِ بشىء فعليكِ الالتزامَ به .. وإذا تحدثتِ فى موضوع فيجب أن تكونى على دراية تامَّة به.

أما الخطوة الأولى لترك الانطباع الطيب لدى الآخرين فهى أن تكونى على طبيعتكِ، وابتعدى تمامًا عن التصنع والتكلف ... فمعظم الذين يتركون انطباعًا طيبًا لا يغيرون شخصيتهم من موقف إلى آخر، فنجدهم على طبيعتهم دائمًا .. سواء كانوا يتحدثون حديثًا شخصيًا، أو فى لقاء عام، ففى كل المواقف تكون نبرات صوتهم وحركاتهم متفقة تماما مع كلماتهم وحديثهم.

الخطوة الثانية: استعمال عينيك كوسيلة للاتصال والملاحظة، فعندما تتحدثين إلى شخص أو جماعة فانظرى إليهم طوال الوقت، وكذلك إذا دَخَلْتِ على مجموعة من الناس فدورى بعينكِ عليهم جميعًا وابتسمى ... فهذا يعنى أنكِ على راحتك، وأنك لا تشعرين بأى رهبة أو خوف، فالابتسامة مهمة جدًا فى هذه الحالة، وأفضل أنواعها الابتسامة الرقيقة البسيطة غير المصطنعة، فإذا بدأتِ الحديث مع عدة أشخاص، فعليكِ أيضًا أن تنصتى لهم جيدًا قبل المقاطعة للإدلاء برأيك الشخصى، وعليكِ قبل الإدلاء برأيكِ أن تفكرى جيدًا فيما يُقال حولكِ، وفى الحالة النفسية للآخرين، وهل هم على استعداد لتقبُّل رأيٍ مخالفٍ أم لا؟ ...

---

(١) انظر كتاب "إنك أنت الرسالة" للدكتور "روجيه أكيز".

فإذا استطعتِ الإحساس بما يجرى بداخلهم فسوف تكونين أكثر قدرة على التأثير فيهم .. وفى هذه الحالة يهتمون بكلامكِ، وإذا لم يتفقوا معكِ فإنهم على الأقل لن يشككوا فى مصداقيتكِ.

وأهم نصيحة هنا على وجه العموم، هى البساطة، والرقة فى التعامل مع الآخرين، فلا تحاولى إضفاء أهمية على شخصيتك عن طريق ارتداء قناع الجدية والصرامة، ولا تفرطى فى الحديث عن نفسك بالإكثار من استخدم كلمة "أنا"، سواء لسرد مشاكلك الشخصية، أو الشكوى من شيء ما، أو محاولة فرض فكرة أو رأى معين، فمثل هذه الشخصية التى لا تهتم إلاَّ بنفسها تثير ضَجرَ الآخرين ومَللهم منها.

حاولى - قبل كل شيء - أن تكونى على راحتك وطبيعتك حتى يشعر كل من حولك أنهم على راحتهم وطبيعتهم ... وهذا الأمر لا يحتاج إلاَّ أن تكونى أنتِ على طبيعتك .. وهذه الصفة السحرية هى القادرة على أن تجعلكِ تتركين انطباعًا جيدًا لدى الآخرين(*).

❑❑❑

(*) من دراسة منشورة بصحيفة الأهرام فى عددها الصادر فى ٢٠ /١٢ /١٩٩٦ (بتصرف).

المراجــع

- القرآن الكريم .
- سلسلة الأحاديث الصحيحة : محمد ناصر الدين الألبانى.
- منهاج الصالحين : عز الدين بليق.
- رأى الدين فى كل ما يهم المسلم المعاصر : د. محمد البهى.
- فتاوى النساء : موسى صالح شرف.
- المرأة فى التصور الإسلامى : عبد المتعال الجبرى.
- احذروا الفساد السرى : عبد الخالق حسن الشريف.
- قلب المرأة : إبراهيم المصرى.
- برود النساء : د. فوزية الدريع.
- مسئولية التربية الجنسية : عبد الله ناصح علوان.
- سيكلوجية المذاكرة : محمد كامل عبد الصمد.
- أسرار الجمال والتجميل : د. حسن القزوينى.
- الطب والصحة : د. صلاح عدس.
- أنت ومتاعب المراهقة : سلسلة الكتاب الطبى . دار الهلال.
- أنت والمتاعب التناسلية : سلسلة الكتاب الطبى. دار الهلال.
- قلب عذراء : سلسلة كتابى "حلمى مراد".
- عِشْ سليمًا بغير مرض : د. إبراهيم فهيم.
- متاعب المرأة (المشكلة والعلاج) : د. عز الدين محمد نجيب.
- صحة وعافية : د. مصطفى عبد الرازق نوفل.
- التداوى بالعنب : باسيل شاكلتون.

- طريق الشخصية الجذابة : د. جيمس بندر.
- إنك أنت الرسالة : د. روجيه أكيز.

دراسات وبحوث:

- بحث بعنوان "الحر والنساء"، للدكتور هاشم بحرى.
- بحث بعنوان "غشاء البكارة جوهرة العذراء الثمينة"، للدكتور محمد حسنين عبد الفتاح.
- دراسة بعنوان "الحرفيون يتناولون كميات كبيرة من السكريات"، أعدتها الدكتورة سوزان حسن، أستاذ أمراض الباطنة بطب عين شمس.

مجلات شهرية وأسبوعية وصحف:

- المجلة العربية : عدد يوليو ١٩٨٦ ـ يوليو ١٩٩٩.
- مجلة روشتة : عدد أكتوبر ١٩٩٨.
- مجلة الأزهر : عدد أكتوبر ١٩٩٩ ،
- مجلة عالم الإعاقة : عدد مايو ٢٠٠٠ ،
- مجلة كل الناس : عدد نوفمبر ١٩٩٠.
- مجلة علوم الأعصاب التابعة للأكاديمية الأمريكية للعلوم العصبية : عدد يناير ١٩٩٨.
- مجلة الشروق : عدد ١٩٩٧/٤/٦.
- مجلة سيدتى : عدد ١٩٩٤/٢/٥.
- مجلة زهرة الخليج : أعداد ٢٠٠٠/٢/٢٦ ـ ٢٠٠٠/٤/١ ـ ٢٠٠٠/٥/٦ ـ ٢٠٠٠/٧/٢٩.
- مجلة كل الأسرة : عدد ٢٠٠٠/٢/٩ ـ ٢٠٠٠/٨/٣٠.
- مجلة الأسرة العصرية : عدد ٢٦/ ١٢/ ٢٠٠٠.
- مجلة روز اليوسف : عدد ١٩٩٨/٨/١٠.
- مجلة نصف الدنيا : عدد ١٩٩٩/١٢/٥ ـ ٢٠٠٢/٢/٢٤.
- صحيفة صوت "الأزهر : عدد ٢٠٠٢/٦/١٤.

- صحيفة المسلمون: أعداد ١٩٩٠/١٢/٧ ـ ١٩٩٦/٦/١٤ ـ ١٢/٩/١٩٩٨.
- صحيفة آفاق عربية : عدد ٦/٩/٢٠٠٠.
- صحيفة الأهرام: عدد ١٩٩٦/١٢/٢٠ ـ ١٩٩٩/٦/١٥.
- صحيفة آخبار اليوم: عدد ١٩٩٩/٦/٥.
- صحيفة الأخبار: عدد ٢٠٠٠/٨/١.
- صحيفة النبأ: عدد ١٩٩٩/٨/٨.
- مقتطفات أخرى من مصادر مجهولة قد أثبتناها لمدى أهميتها.

❑ ❑ ❑

المحتويات

إهداء	٧
تمهيد	٩
مقدمة	١١
الفصل الأول: حقائق ونصائح طبية	١٥
ـ ما يجب أن تعرفيه عن الدورة الشهرية	١٧
ـ دم كثير .. دم قليل	١٩
ـ أضطرابات الدورة الشهرية	٢٠
ـ آلام الدورة الشهرية	٢١
ـ الأعراض التى تسبق فترة الحيض	٢٢
ـ فى انتظار أول دورة شهرية	٢٢
ـ طعام الدورة الشهرية	٢٤
ـ اختيار "الفوطة" الصحية المناسبة	٢٥
ـ "الفوطة" الصحية الشخصية .. أم ورق "التواليت"؟	٢٥
ـ قص الشعر أم إزالته تمامًا؟	٢٦
ـ امتلاء الأرداف مشكلة تؤرق الفتيات	٢٦
ـ الأُنوثة المبكرة عند الفتيات	٢٨
ـ الهرمونات الجنسية	٢٩
ـ علامة الهرمونات بالغدد	٣٠
ـ الخلل الهرمونى لدى الفتيات الصغيرات	٣٠
ـ أهمية تخزين الكالسيوم فى جسم الفتاة	٣٢

- غذاء مرحلة المراهقة ٣٤
- فى الغذاء شفاء ٣٥
- الجمع بين النشويات والبروتينات خطأ ٣٧
- الحلاوة الطحينية غذاء ضرورى للفتيات بوجه خاص ٣٨
- إدمان "الشيكولاته" ٤٠
- فيتامين "B" كنز يغفل عنه الكثيرون ٤١
- فيتامين توفره الشمس للجسم ٤٢
- نصائح لإنقاص الوزن والتخلص من السموم ٤٣
- ضبط مواعيد النظام الغذائى أفضل طريقة لتجنب السِّمنة ٤٦
- المواعيد المنتظمة لوجبات الطعام اليومية ٤٦
- الالتزام بنظام الساعة البيولوجية ٤٧
- نصائح للحفاظ على الرشاقة ٤٨
- النوم و "نط الحبل" أحدث طريقة للرشاقة ٤٩
- طريقة التخسيس دون "ريجيم". ٥١
- الترهل المبكر عند الفتيات ٥٢
- الشد العضلى ٥٣
- درس فى التنفس ٥٤
- كيف تحافظين على صحتك؟ ٥٥
- كل ما تجهلينه عن "حَبّ الشباب" ٥٦
- لمواجهة حساسية الصيف ٥٨
- كيف تقاومين النحافة ٥٩
- فتاتى .. لا تتعجلى السنين، ولا "الماكياج" الثقيل ٦١
- "البرفانات" وحدها لا تسبب الأمراض الجلدية ٦٣
- التخلص من رائحة العرق بطريقة صحية ٦٤
- الاعتدال فى الاستحمام ٦٦
- التعرض للشمس أو للضوء علاج للكآبة ٦٧

ـ "الجمنزيوم" يُقَوّى العظامَ	٦٧
ـ من أجل بشرة نضرة ناعمة، وتجديد طاقة الجسم وحيويته	٦٩
ـ مشكلة صحية تواجه الفتيات فى فترة المراهقة	٧٣
ـ عندما تشعرين بالدوار	٧٤
ـ "مساج" الدماغ .. كيف يؤدَّى؟	٧٤
ـ الإمساك المزمن	٧٥
ـ الضحك علاج فعَّال	٧٧
ـ كثرة الجلوس أمام التليفزيون له مخاطر	٧٧
ـ الإحساس بالتعب عند الاستيقاظ من النوم	٧٨
ـ نظارتك الشمسية الطبية .. ضرورة	٧٩
الفصل الثانى : مشكلات .. ونصائح نفسية	٨١
ـ كيف تتغلبين على إحساسك بالفشل؟	٨٣
ـ هل تعانين من اللعثمة والخجل؟	٨٦
ـ معنى الصداقة، وكيفية الحفاظ عليها	٨٨
ـ مفاتيح الصداقة	٨٩
ـ كيف تتصرفين إذا حدث خلاف بينكِ وبين صديقتك؟	٩٠
ـ لم أستطع تكوين صداقات مع زميلاتى	٩٢
ـ إنها تسخر منى .. ماذا أفعل؟	٩٢
ـ أريد صديقات .. ولكن كيف؟	٩٣
ـ فقدتُ الثقة فى صديقاتى وفى الناس	٩٥
ـ كيف تتخلصين من عادة سيئة؟	٩٦
ـ كتابة المذكرات أرخص وسائل العلاج النفسى	٩٨
ـ لمواجهة الأَرق : حَمَّام دافئ، وقراءات خفيفة	١٠٠
ـ طوِّرِى شخصيتك	١٠١
ـ كيف تتخلصين من القلق؟	١٠٣
ـ انتبهى : عندما تختفى الكآبة وراء الابتسامة	١٠٤

- كيف يُعالج اكتئاب الشتاء؟ ١٠٥
- توصية تساعد على الهدوء النفسى والاتزان ١٠٦
- الفتيات يرفضن سيطرة الأمهات .. لماذا؟ ١٠٧
- عاطفة الحب بين الحقائق والأوهام ١٠٨
- كيفية خفْض حِدَّة التوتر الذى ينتابك ١١١
الفصل الثالث: حياتك من تعاسة إلى سعادة ١١٩
- إرشادات عندما تطبقينها فى واقع حياتك ستنقلب حياتك من تعاسة إلى سعادة ١٢١
- أنتِ حزينة .. لماذا؟ ١٢٨
- الرضا بما قسم الله ١٣٠
- حقيقة أزلية نسيناها. فما هى؟ ١٣٢
- لمن ضاقت بهُ نفسه ١٤٠
- كيف تستفيدين من الإجازة؟ ١٤١
- هل يوجد إنسان بلا عيوب؟ ١٤٣
- رسالة إلى كل فتاة وسيدة مريضة ١٤٤
- تريثى حتى تقتنعى ١٤٤
- كيف تجدين نفسك حيث أمَرِك الله؟ ١٤٥
- تعليق حلية ذهبية للقرآن على الصَّدْر ١٤٧
- عندما تجمع النزهة بين المتعة والدعوة إلى الله ١٤٧
الفصل الرابع: الشخصية الجذابة ١٤٩
- هل أنت شخصية جذَّابة؟ ١٥١
- ارسمى برنامجكِ وفق اتجاه مزاجك ١٥٧
- كيف نصنع الأصدقاء؟ ١٥٩
- المرح يجذب الأصدقاء والأحباب ١٦٠
- النفس المتفائلة الباسمة تتغلب على الصعاب ١٦٣

- طريقكِ إلى حُب الناس	١٦٤
- حتى تكونى محبوبة	١٦٦
- الاعتذار .. حل عاجل	١٦٧
- "إتيكيت" .. التعريف بالآخرين	١٦٨
- فن آداب الحديث	١٦٨
- فن الإصغاء	١٦٩
- شموع المائدة	١٧٠
- عند السفر بالقطار	١٧٠
- آداب زيارة المريض	١٧١
- النوايا الحسنة وحدها لا تكفى	١٧٢
- الجلوس إلى المائدة	١٧٢
- تلقى الهدايا	١٧٣
- الحب وحده لا يكفى	١٧٤
- لا تَنْسِى	١٧٤
- اعرفى قَدْرَ نفسك	١٧٥
- عدم التمادى فى الضحك	١٧٨
- لابتسامتكِ قيمة كبيرة	١٧٩
- ابتسامتكِ تفيدك نفسيًّا	١٨٠
- الابتسامة رمز الأنوثة	١٨٠
- الدموع سلاح فاشل	١٨١
- كيف تتركين انطباعًا طيبًا لدى الآخرين؟	١٨٣

فتيات .. وتساؤلات حائرة

يأتى هذا الكتاب شهادة حق لكل أنثى فى أن تعرف جيدًا كل مايتعلق بأنوثتها .. وهو يعد الجزء الأول من سلسلة
(مايجب أن تعرفه كل امرأة) ..

وقد حرص المؤلف حرصًا بالغًا على أن يأتى هذا الكتاب متناولاً المرأة فى مقتبل حياتها .. موضحًا ملامح فترة البلوغ ومايصاحبها من تغيرات حيوية ، لاشك فى أن لها تأثيرات ، قد تمتد طوال الحياة ..

ويأتى الكتاب ـ عبر فصوله الأربعة ـ دالاً مميزًا على تناول فترة عمرية من أكثر الفترات حرجًا فى حياة الفتاة ..

محاولاً أن يمنحها ـ من خلال ما يعرض من أمور وقضيا وظواهر وتجارب ـ القدرة على اكتساب المعرفة التى تحقق لها قدرًا لابأس به من الاستقلال الشخصى ، وحسن تقييم الأمور ، وإتقان إصدار الأحكام والتمتع بالرأى الثاقب السديد .. يجمع الكتاب بين الحقائق والنصائح الطبية المهمة للفتاة .. ثم يتناول بعض المشكلات النفسية ويطرح حلولاً لها .. مترسمًا كيف تحولين حياتك من التعاسة إلى السعادة .. محددًا ملامح الشخصية الجذابة المتزنة التى تجمع ـ فى مهارة ـ بين حب الناس وإقبالهم عليها .. وحبها لله سبحانه وتعالى وإقبالها عليه ..

مكتبة الدار العربية للكتاب

6 222006 303655